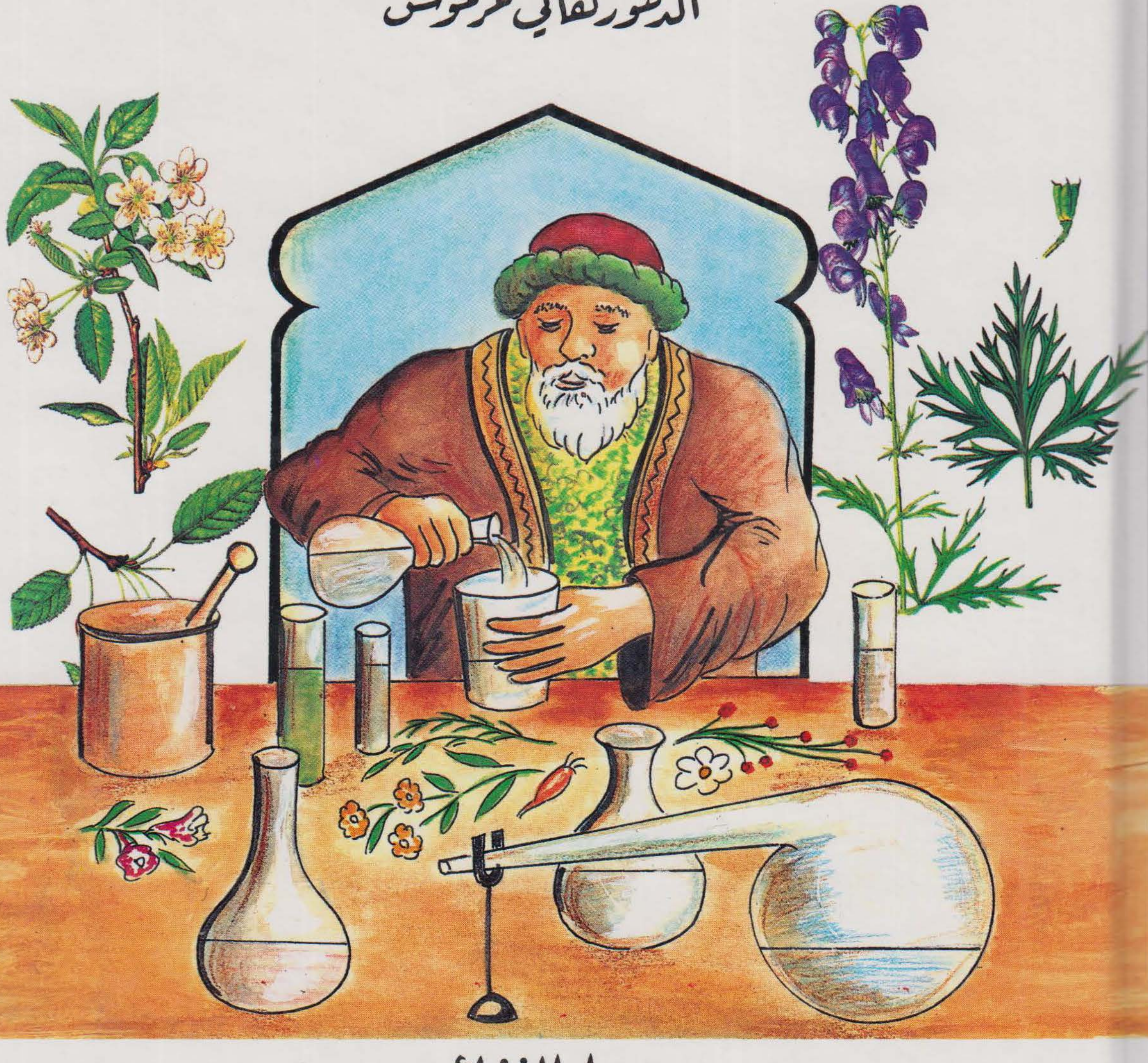
الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب

الدكتور هاني عرموش



دار النفائس

بسم الله الرحمن الرحيم



الأمراض الشائعة
والتداوي بالأعشاب

DAR AN-NAFAÉS
Printing-Publishing-Distribution
verdun str. Saffi Aldeen Bldg.
P.o.Box 14/5152
Fax: 861367 - Tel. 803152 -
810194. Beirut - Lebanon

شـــارع فردان ـ بناية الصــباح
وصـفي الـديـن ـ ص.ب 14/5152
فـاكـس: 861367 ـ هـاتـف: 803152
أو 810194 بيـروت ـ لبـــنان

الطبعة الاولى: 1412 هـ ـ 1992 م
الطبعة الثالثة: 1418 هـ ـ 1998 م

الدكتور هاني عرموش

الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب



دار النفائس



بابونج



تمر هندي



زنجبيل



سنامكي



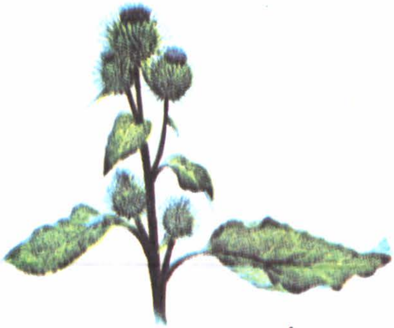
قثاء الحمار



قرة



الأخلية ذات الألف ورقة



أرقطيون



إكليل الجبل



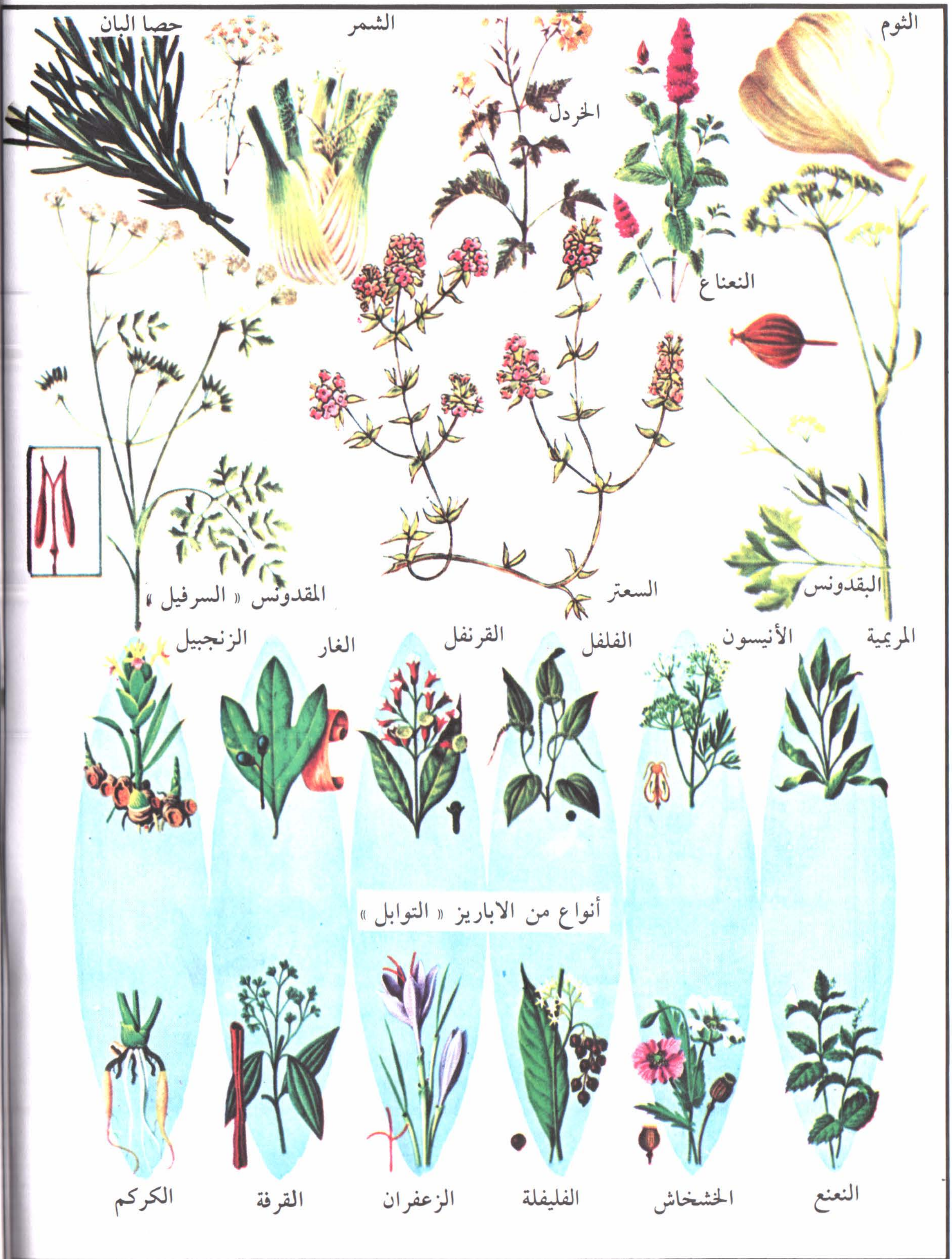
حندقون



الأقحوان



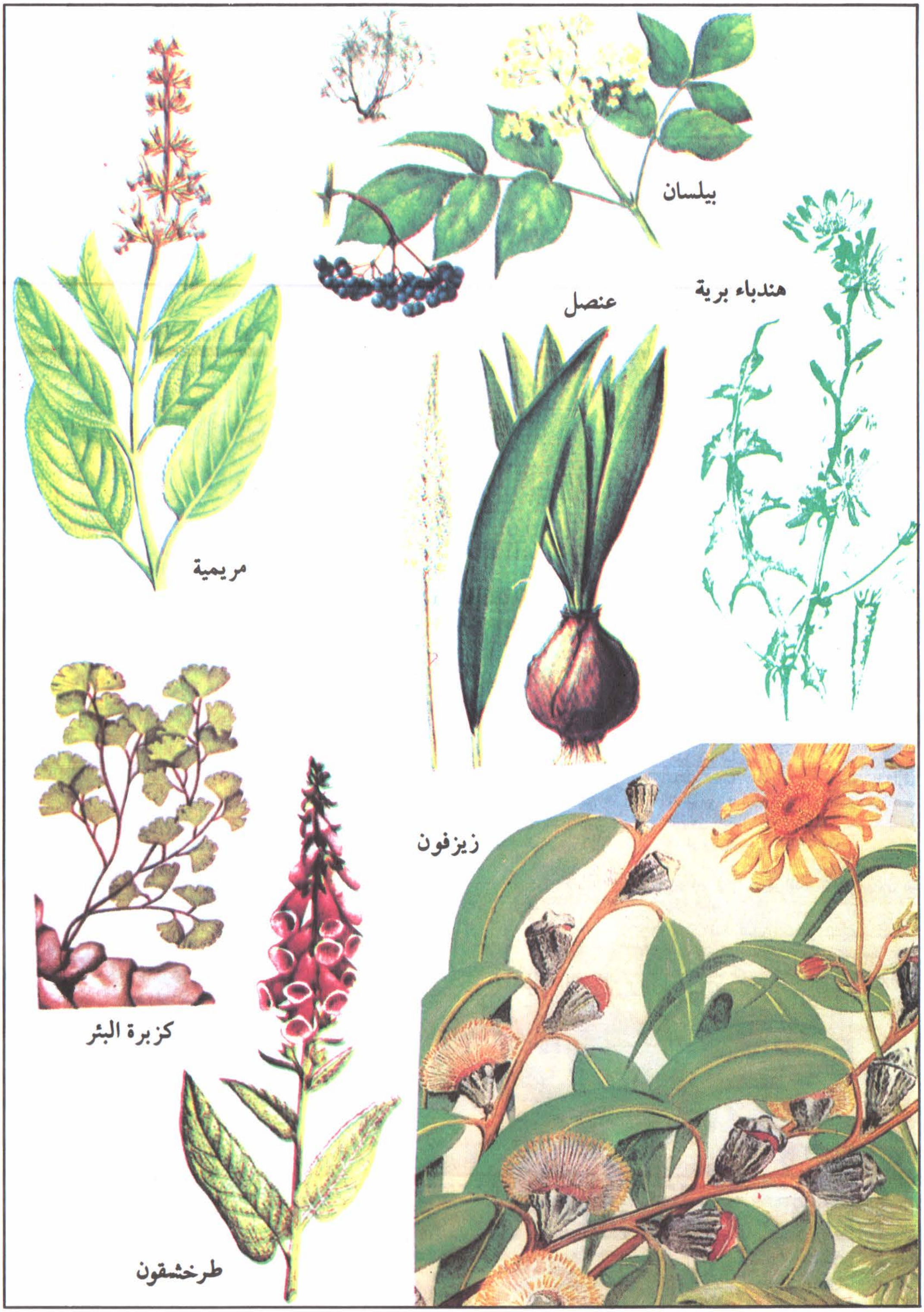
القراص



أنواع من الابازير « التوابل »

خضراوات


الكرفس
اليقطين
الباذنجان
اليقطين
الإسفاناخ
القرع
الفاصولية
القرع
الكراث
الهندِباء
البصل
الجزر
الخيار
بنادورة
الفطر
الفجل
الملفوف
البري
القنبيط
الكرنب الأخضر
كرنب بروكسل
ملفوف صيني
ملفوف أخضر
ملفوف أحمر
الكرنب الأحمر
الخبيز
بطاطا
ملفوف لفتي
كرنب لفتي


بيلسان
هندباء برية
عنصل
مريمية
زيزفون
كزبرة البئر
طرخشقون



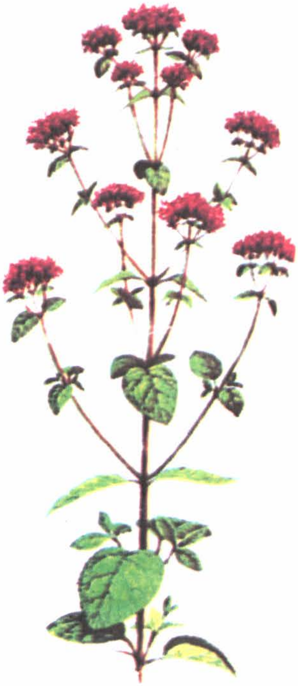
لاميوم أبيض



الكتان



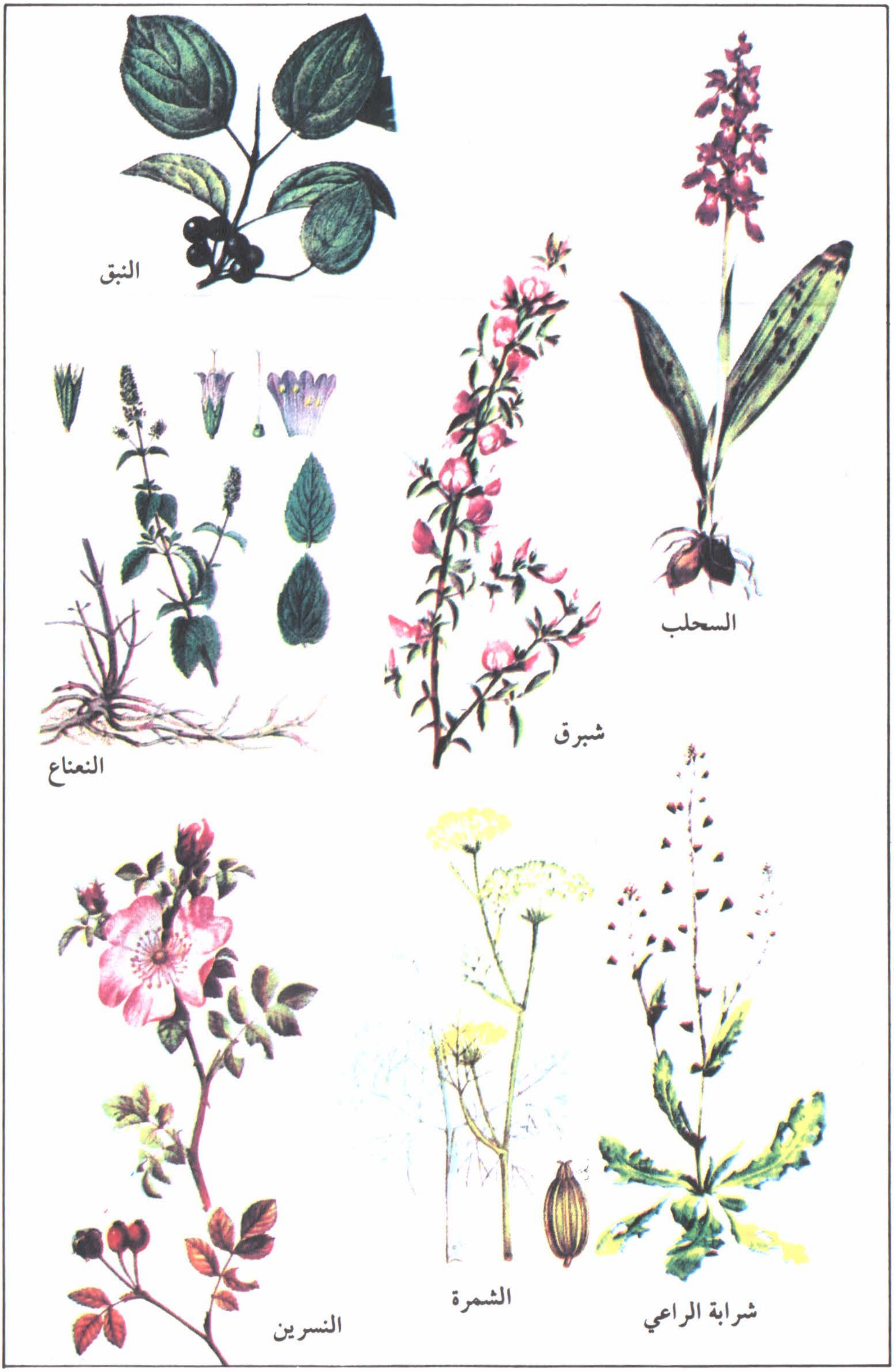
الحماض

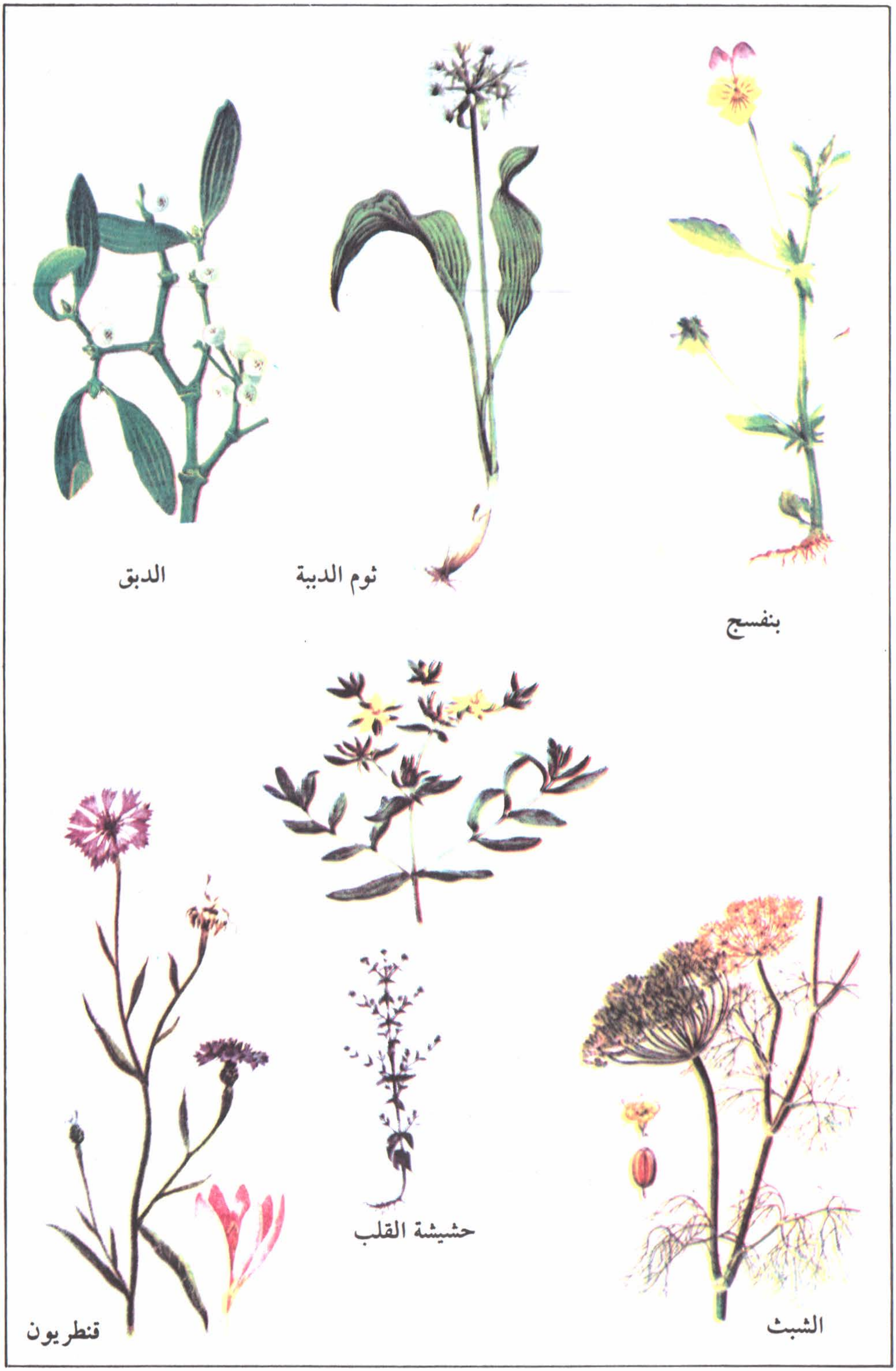


مردكوش



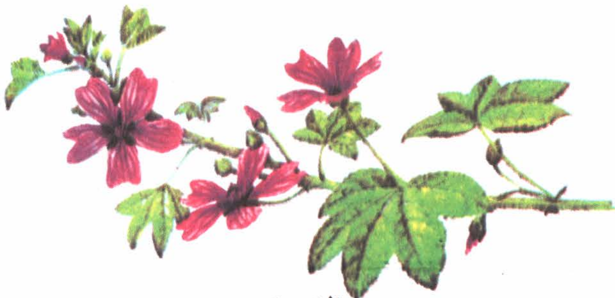
لسان الحمل السناني


النبق
السحلب
شبرق
النعناع
شرابة الراعي
الشمرة
النسرين

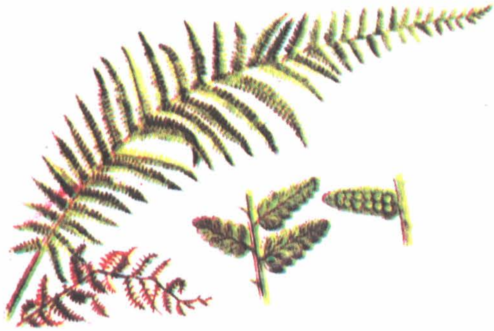

بنفسج
ثوم الدببة
الدبق
حشيشة القلب
الشبث
قنطريون



الختمية



الخبيزة



الخنشار



الخردل الأسود



الداتورة

إهداء

إلى صاحب القلب الكبير الذي أعطاني بلا حدود ،
إلى النور الذي أضاء لي الطريق . . وهو صابر صامت مبتسم دائماً . .
فكان نِعْمَ المربي والمعلم ،
إلى والدي ،
أهدي هذا الكتاب .

هاني

***

مقدمة

إنه لأمرٌ رائع، قارئي الكريم، أن تختار علاجك بنفسك، ومن الطبيعة التي تعيش فيها، ومن بين الأعشاب المتوافرة بين يديك.

والأروع من ذلك أن تعرف تركيب جسمك وطريقة عمل أعضائك وتكون محيطاً بكل المعلومات التي تحميك وتحافظ عليك سليماً معافى. وإن أصابك مرض ما اكتشفت بنفسك ما طرأ عليك وعالجته ذاتياً وبأسهل الطرق وأقصرها.

لقد خلقك الله في أحسن تقويم وسخَّر لك كل ما في الدنيا ليكون بخدمتك. فإذا تغذَّيت بنتاج أرضك طازجاً، وتعالجت بأعشابها وأزهارها ونباتاتها وتنعَّمت بطبيعتها وجمالها ومياهها، اكتشفت أنك ستنعم بحياة رغيدة كما أرادها الله لك أن تكون.

إن أرضنا معطاء خيِّرة، وبلادنا متميزة رائعة، ومليئة بالأعشاب الطبيّة النادرة. وأنا من هذه الأرض، نشأت في ريفها، وترعرعت بين أشجارها ومائها وجبالها، وتغذيت من عطائها وخيراتها. وعالجتني أسرتي، صغيراً ويافعاً، بأعشابها ونباتاتها، فأدركت باكراً نعمة الصحة ونشوة العافية وروعة هذه البلاد وفائدة أعشابها.

لهذا كرَّست جزءاً من عمري، مواطناً وطبيباً، لدراسة نباتات هذه الأرض وأعشابها، المفيدة منها والضارة. وقرأت كتب التراث وخبرت قسماً كبيراً من تجارب الأولين والمعاصرين على ما فيها من شعوذة أحياناً ودجل ومغالطات، وأجريت التجارب العديدة، ثم جمعت كل المعلومات وصنفتها ونبذت كل ما هو مبالغ فيه وسجَّلت كل ما هو مفيد علميّاً، ويمكن تطبيقه عملياً في المنزل. واستبعدت الأدوية المعقّدة التي يصعب الحصول عليها أو تحضيرها بشكل شخصي، وقدمت لك خلاصة دراستي وخبرتي وبحوثي وتجاربي كتاباً ميسّراً وغنياً في الوقت ذاته.

يبحث هذا الكتاب في مشاكل الغذاء والصحة والمرض، بشكل موجز ومترابط ومتسلسل، ويشرح بالتفصيل أساليب العلاج المطبّقة في طب الأعشاب، لكل مرضٍ على حدة.

وقد بدأت فيه، بنبذة تاريخية سريعة عن تطوّر الطب، وتوقّفت بعض الشيء عند مساهمات العرب والمسلمين في هذا المضمار، مبيّناً أسلوب علاجهم، معدّداً بعض مآثرهم الطبيّة.

وتكلّمت عن أهم القواعد الصحيّة التي يقوم عليها بناء الجسم السليم؛ وعن كل ما يلحق بذلك من أمور. ودرست «الماء» بشيء من التفصيل؛ وشرحت، شرحاً وافياً، أهميّة الطعام وأنواعه وكميّاته وطرق تناوله، وما يفيد الإنسان وما يضرّه في مختلف مراحل العمر والأحوال.

ولم أهمل دراسة «الفيتامينات» والمعادن، وكنت دائماً آخذ معلوماتي عن أهم العلماء في مجال اختصاصاتهم.

ثم انتقلت إلى الأمراض، فيسّرت دراستها، وسهّلت فهمها بالقدر الممكن إذ صنّفتها وشرحتها حسب أجهزة الجسم المختلفة، متناولاً كل جهاز على حدة، مبتدئاً بشرح الجهاز وأقسامه وملحقاته، دارساً أهم الأمراض الشائعة التي تصيبه، عارضاً لطرق علاجها وشفائها، معطياً عدّة وصفات مختلفة، لعلاج كلّ حالة مرضيّةٍ على حدة، أملاً باستيعاب الكتاب أكبر قدر ممكن من تنوع الحالات المرضية وخصوصيّتها، فإذا صودف أن إحدى الوصفات، ولسبب ما من الأسباب، لم يتيسَّر تطبيقها، استطاع المريض استعمال الوصفة الأخرى، . .

ولم أهمل إجراء دراسة شاملة عن كيفية جمع الأعشاب وحفظها، وسبل الاستفادة منها، وطريقة تحضير الأدوية منها، وعرّجت بشيء من التحليل على أسمائها المتداولة والعلمية؛ ووضعت لكل ذلك شروحاً وجداول. . وزيادة في التوضيح، أضفت إلى الكتاب مجموعة من الصور التوضيحية.

وكل غايتي، أن يجد القارىء العربي في هذا الكتاب مرجعاً يطمئن إليه في حالتَيْ الصحة والمرض، للاعتناء بنفسه وبعائلته، من أجل بناء صحة سليمة وجسم معافى.

وإني، أحمد الله تعالى على عظيم فضله، الذي مكّنني من إنهاء هذا الكتاب، وأتمنى أن يكون عزائي فيما تكبّدته من مشاق جسام، توفيقي في تحقيق الهدف المنشود. كما أتمنّى عليك قارئي العزيز، النّظر بعين المحبة إلى هذا العمل، مسدياً النصيحة لي في آن، لنتجاوز معاً الأخطاء والهنات. والله ولي التوفيق.

المؤلف

مدخل البحث

كيف تطور الطب

خلق الله سبحانه وتعالى الأرض وما عليها من تراب وماء ونبات وحيوان، ثم شاءت قدرتـه أن يجعل الإنسان وارثاً لهـا، فكانت تلك الطبيعـة الفاتنة أول لـوحة ساحرة يـراها بعينيه. وبسبب روعة جمالها وعمق تأثيرها بدأ يفكر في عظمتها ويحاول معرفة أسرارها.

وخلق الله الإنســان وابتلاه بالمـرض، لكنه، سبحانه، مـا أنزل من داء إلا أنـزل له دواءاً. فأخذ ابن آدم يفتش عن حلول لآلامه ومشاكله الصحية من خلال ما تراه عيناه على الأرض، وما يمر به من أحداث.

فالولادة والموت مثلاً حادثتان تقعان باستمـرار عبر الأجيال. والسقوط والتعثر وما ينتج عنهما من كسور وجروح هما رفيقا الإنسان في حلّه وترحاله. ومن خلال التفتيش والبحث بدأ الإنسان يجد حلولاً لأمراضـه وآلامه مستفيداً مما تحويه الطبيعة المحيطة به، فجاءت النباتات في مقدمة الحلول.

وفي الوقت نفســه تعلم الإنسان كثيراً من ماشيته. فلاحـظ أن أكل بعض الأعشاب ينشطها وأكل بعضها يصيبها بالإسهال. فسجل ذلك فـي عقله وبدأ يستفيد منه في حياته اليومية، وأخذ يقارن بين الأحداث ويخزن المعلومات عما أفاده وعمّا أضره.

وعرف الإنسان أن النزف مميت وأن تحريك الأطراف المكسورة مؤلم جداً. فحاول التغلب علـى هذه الصعاب حتـى توصل إلى طـريقة لقطع النـزف بواسطة الضغـط على المنطقة النازفة، وإلى طريقة لتخفيف ألم الكسور بمنع الطرف المصاب من الحركة.

وبتقدم الـزمن وعبـر السنين بـدأ الإنسان يستقـر، فأنشـأ القرى والمـدن والدول، فتطورت حياته كلها، وبالتالي تطور الطب وتقدم.

وأخذ الناس يتعلمون عـن أسلافهم ما تعلموه من فـوائد الأعشاب، ويضيفون إليه خبرتهم الخـاصة، وعندما أخـذت الحضارات القديمة تـرسخ جذورها أخـذ الطب يزداد تقدماً ورسـوخاً، وبدأ الأطباء يسجّلـون معلوماتهم وتجـاربهم منذ فجر الحضـارة وحتى اليوم.

الطب في حضارات العالم القديم[1]

١ ـ **في حضارة ما بين النهرين**: أقدم مدونات كتابيّة وصلت إلينا، في مضمار الطب، هي المدَوَّنات السومرية (الكلدانية والبابلية) وتعود إلى ٨٠٠٠ق.م. وفيها نرى أن السومريين قد نظّموا مهنة الطبّ، وجعلوا لها قانوناً يبيّن مسؤوليتَيْ الطبيب والمريض في آن. كما نرى أن طبّهم كان يجمع بين الأدوية والتمائم، وأنّهم قد برعوا في مجال الجراحة، مستعملين بعض النباتات المخدّرة إبّان إجراء العمليات الجراحية.

٢ ـ **في الحضارة المصرية**: ورث المصريون القدماء حضارة سومر، واشتهروا بالتحنيط[2] وأدركوا أهميّة النبض وعلاقته بالتوازن العام في الجسم، ولذلك فقد ظنّوا أنّ القلب مركز العقل. عرفوا شيئاً من الجراحة تجسّد في الختان وتشريح الجثث، وكانت معابدهم بمثابة مستشفيات للمرضى. وفي عام ١٨٦٢م عثر في بعض الحفريات على كتاب الطب المصري القديم، وكان على لفافة من ورق البردي تعود إلى سنة ١٥٠٠ق.م.

من أشهر أطبائهم (تحوت) الذي يظن أنه مكتشف الحقنة الشرجية؛ و(أمحوتب) الذي عالج الطفيليات والأسنان وتجبير الكسور قبل أبقراط بزمن كبير.

٣ ـ **في الحضارة الصينية**: كان الطبّ لديهم تجريبيّاً، مقروناً بالخرافة. برعوا في الجراحة منذ القرن الثالث الميلادي، وقد اخترعوا نوعاً من الشراب المخدّر، ضاعت كل الآثار الدالة على كيفيّة صنعه. واشتهروا بوخز الإبر، واستخدموا اللقاح في معالجة الجدري، كما استعملوا الزئبق في مداواة مرض الزهري.

٤ ـ **في الحضارة الفارسية**: عرف الفرس قواعد الصحة العامة وطبقوها. كما مارسوا السحر والخرافة بشكل واسع. وكانوا يعتقدون أن الشيطان أوجد ٩٩,٩٩٩ مرضاً. لذلك فقد كان كتابهم الديني «زاندافستا» مرجعهم الطبي في أكثر الأحيان. تميّزوا بأنهم

---

(١) راجع:

أ ـ محمد عبد الرحمن مرحبا: المرجع في تاريخ العلوم عند العرب، ص ٨٣ وما بعدها.

ب ـ عمر فرّوخ: تاريخ العلوم عند العرب، ص ٢٣ وما بعدها.

ج ـ خليل الجرّ وآخرون: تاريخ العلوم عند العرب، ص ٨١ وما بعدها.

(٢) حفظ جثث الأموات سليمة باستعمال مواد خاصة مازالت مجهولة.

عرفوا مفهوم النقابة في ميدان الطب، باكراً، قياساً إلى الشعوب والأقوام الأخرى.

٥ ـ **في الحضارة الهندية**: برعوا في الجراحة، خصوصاً في مجال إزالة البواسير، وعقّموا الجروح بالبخور، وعرفوا شيئاً مهماً من خواص الأوعية الدموية، وكان الماء عندهم خير علاج. أما في حالات التسمّم، فقد تداووا بالترياق.

وفهموا خصائص الجهاز الهضمي جيداً، وكانوا يعلّلون وجود مرض باضطراب العناصر الأربعة التي تتكوّن منها الطبيعة، ويتكون الإنسان أيضاً منها حسب رأيهم وهي: النار، الماء، الهواء، التراب.

ومنذ عام ٥٥م. عرفوا التطعيم (التلقيح) وأشاروا إلى أثر البعوض في إحداث الملاريا. ومما أثر عنهم، أن الطبيب عندهم كان يقسم قَسَماً (يحلف يميناً) قريباً من قسم أبوقراط الأغريقي حين يبدأ بمزاولة مهنته.

والطب الروحاني ترعرع في كنفهم، وتجسّد في ممارسة اليوغا وفي بعض بدايات التنويم المغناطيسي.

٦ ـ **في الحضارة اليونانية**: في زمن الأسرة عشرين المصرية (٦٣٣ ـ ٥٢٥ق. م.) توطّدت العلاقات المصرية الأغريقية، فأفاد الأغريق من تجربة المصريين في مضمار الطب. من مآثرهم الطبية: اعتبارهم الدماغ مركزاً للشعور، وإدراكهم أن التنفّس يكون بالجلد كله، وليس بواسطة القلب والرئتين فحسب، وكانوا على مسافة قريبة من معرفة الدورة الدموية، كما أن لهم محاولات جادة في جراحة العنق.

أول من وصل إلينا اسمه من أطباء اليونان «أسقليبيوس» (القرن السابع قبل الميلاد)، الذي علّم أبناءه صناعة التطبيب وأمرهم بأن يكتموها عن الناس.

ويرجع الفضل في إقامة الطب على قاعدة مزاجية (طبيعية، علمية) وفي تعليم الطب لجميع الناس إلى أبقراط (ت ٣٦٥ق. م.) الذي ترك صوراً سريرية لداء السلّ والتشنج المخاضي وساهم في تقليص دور المبضع في معالجة الأورام.

ومن مشاهير أطباء الإغريق أيضاً، جالينوس (ت ٢٠٠م) الذي وصف على وجه الدقة عظام الجمجمة والعمود الفقري والجهاز العضلي، وأجرى تجارب على النخاع الشوكي. وهو أوّل من أطلق اسم السرطان على المرض الخبيث المعروف وهو (Cancer) تشبيهاً له بسرطان البحر.

الطب العربي في العصر الجاهلي :

كـان العرب فـي العصر الجـاهلي يمـارسـون الطب علـى نطاق واسـع ، مازجيـن تجاربهـم إلى تجـارب جيرانهم مـن الشعوب الأخـرى . وقد عرفـوا من الأمـراض الحمّى (الملاريـا) واليرقان ووجـع الكبد ووجع القلـب والحكاك فـي الجلد . وكان طبّهـم ، في جوهره العـام ، يعتمد الوقاية ، بـالرغم من أنهم قـد اعتمدوا في علاجاتهـم إحدى الطرق التالية :

١ ـ الكهانة والعرافة : وهما شعوذة ودجل ، وادعاء بعلم الغيب .

٢ ـ التداوي بالأعشاب : وكان شائع الاستعمال على نطاق واسع جداً .

٣ ـ استعمال العقاقير المعدنية والحيوانية .

٤ ـ الكي والحجامة[1] والفصد[2] (لتجديد الدم عند الإنسان و إبقائه نظيفاً) .

٥ ـ العسل : وكانوا يصفونه لكثير من الأمراض .

من أطبائهم :

ـ ابنِ حذْيَمْ : وكان مشهوراً جداً حتى إنّ العرب قالوا في أمثالهم : (أطبّ بالكي من ابنِ حذْيَمْ) .

ــ الحارث بن كلدة الثقفي (ت : ٥٠هـ) : وكـان بارعـاً يجمع الحكمـة إلى معرفتـه الطبّية ، ومن أقوالـه المشهورة : «من سرّه البقاء ولا بقاء ، فليبادر بـالغذاء وليخفف الرداء ، وليقلّ من غشيـان النساء» . (ولـه كتاب المحـاورة في الطب) وكان ابنـه النضر أيضاً طبيبـاً مرموقاً .

ـ ابن أبـي حرمثة التميمي : وقد عاصـر الرسول ﷺ ؛ فضلاً عن زهيـر بن جناب ، وزينب ، طبيبة بنـي أوْد (التي برعت في مـداواة أمراض العين) ورفيدة (إحـدى نساء بني سلم) التي أسلمت وحسن إسلامها وساهمت بطبّها في تضميد الجراح في المعارك التي خاضهـا المسلمون دفاعـاً عن عقيدتهـم ، وأمّ عطيّة التي عـاصرت الرسـول ﷺ وسميّت بالأنصارية ، بعد أن أسلمت وحسن إسلامها .

---

(١) الحجامة : وضع آلة كالكأس على جسم المريض لجذب الدم .

(٢) الفصد : شقّ عِرق المريض فيسيل الدم منه .

الطب العربي في صدر الإسلام:

لم يختلف في جوهره عن حاله في العصر الجاهلي، إلا بالأمور التي تخالف العقيدة. وكثير من الأطباء الذين تألقوا سابقاً، قد سخّروا معرفتهم لخدمة الدين الجديد، الذي كان يدعو بإصرار إلى التزود بالعلم. وللطب في هذا العهد مصدر مهم، وهو ما أثر عن الرسول ﷺ من قول أو عمل يختص بالأمور الطبيّة، والذي جمع لاحقاً تحت اسم «الطب النبوي».

الطب العربي في العهد الأموي:

ازدهر الطب كثيراً في هذا العصر، فأنشأ الوليد بن عبد الملك أول بيمارستان[١] (مستشفى) بالمعنى الطبي، (حيث كانت المستشفيات يغلب عليها الطابع الميداني، أي كناية عن خيمٍ تحتوي الآلات والأدوية، كخيمة «رفيدة» في معركة الخندق في فجر الإسلام).

وأمر الوليد بعد بنائه المستشفى أن يحجر[٢] على المجذومين [٣] في مكان خاص وأن تخصص لهم الأرزاق. وكان ذلك أول محجر في الإسلام.

من الأطباء المشهورين في هذا العهد:

- ابن آثال: وكان خبيراً بالأدوية المفردة والمركَّبة، وقيل إنه كان مقرَّباً من معاوية ابن أبي سفيان.
- أبو الحكم الدمشقي: براعته في الطب، جعلته الطبيب الشخصي لمعاوية بن أبي سفيان وأهل بيته.
- بدراقس: وهو الذي استطاع أن يستأصل جذور غدة خرجت لسكينة بنت الحسين، من غير أن يخلِّف آثاراً في الوجه تشوّهه.
- ابن ماسرجويه: الذي عاصر عمر بن عبد العزيز وألَّف كتابين[٤] في الأطعمة والأدوية.

---

(١) أنشأه في دمشق سنة ٨٨ هجرية.

(٢) حجر عليه: منعه من التصرّف.

(٣) المجذومين: من يصاب بمرض الجُذام وهو مرض يسبّب تآكل أعضاء الجسم وسقوطها.

(٤) كتاب قوى الأطعمة ومنافعها ومضارها. وكتاب قوى العقاقير ومنافعها ومضارها.

الطب العربي في العهد العباسي :

ازداد الترف في هذا العصر، فازداد المرض والأطباء، ممّا جعل الخليفة المقتدر بالله يضع قانوناً لمزاولة مهنة الطب بإجراء امتحان كبير بإشراف كبير الأطباء سنان بن ثابت .

من أطباء هذا العصر المشهورين :

- **محمد بن زكريا الرازي (٢٥١ - ٣١١هـ) : أول من استعمل مصارين**[1] **الحيوانات خيطاناً طبية لخياطة الجروح، وأول من استخدم الرصاص الأبيض في المراهم. له كتاب الحاوي الذي يشمل قضايا طبية مهمة جداً .**

- **ابن بختيشوع** (بختيشوع بن جبرئيل بن بختيشوع بن جرجس ت : ٢٥٦هـ) : **من الأطباء المرموقين الذين دخلوا في خدمة الخلفاء العباسيين .**

- **علي بن العباس المجوسي** (ت : نحو ٤٠٠هـ) : **وهو طبيب مشهور، له «الكتاب الملكي» الذي يتحدث فيه عن الشرايين وعن حركة الجنين وعن الفالج . . . الخ .**

كما ازدهر الطب في قرطبة عاصمة المسلمين في الأندلس، ومن الأطباء العرب الذين عمّت شهرتهم الآفاق في ذلك القطر أبو القاسم الزهراوي .

ولد هذا الطبيب في قرطبة سنة ١٠٣٠م وكان جراحاً عظيماً، من أشهر مؤلفاته (التصريف لمن عجز عن التأليف) والذي ترجم إلى عدة لغات وبقي مرجعاً هاماً عن الجراحة لمدة خمسة قرون .

واستمر الطب العربي في ازدهار ورقيٍّ لينجب للبشرية عباقرة لا يمكن لأحد أن ينساهم ، نذكر منهم ، ابن سينا ، ابن واقد الأندلسي ، ابن طفيل ، ابن النفيس .

فأما ابن سينا (الحسين بن عبد الله بن سينا ٣٧٠ ــ ٤٢٨هـ) : **فهو طبيب عظيم، وضع مؤلفات كثيرة، أهمها «القانون في الطب» الذي اشتهر في أوروبا بشكل كبير ودُرِّس في جامعاتها واعتُبر مرجعاً هاماً لمدة ستة قرون، وترجم إلى اللاتينية ، وأعيدت طباعة الترجمة عشرات المرات .**

---

(١) أمعاء.

له مآثر في الطب لا تحصى، منها أنه حدد العلامات الفارقة للحصاة إذا كانت في الكلية أو في المثانة، وأنه عرف خصائص العدوى في السل الرئوي، . . ومنها قوله إن بعض الأمراض تنتقل من المريض إلى السليم عبر المياه بواسطة كائنات دقيقة لا تراها العين.

وأما ابن وافد الأندلسي (ت ٤٦٠هـ) فقد كان طبيباً صيدلانياً، وكان لا يرى التداوي بالأدوية ما أمكن التداوي بالأغذية. فإذا دعت الضرورة إلى الأدوية داوى بالبسيطة منها فالمركبة عند الاضطرار. وكان يشير بالمعالجة بالماء.

وابن الطفيل (محمد بن عبد الملك بن محمد بن محمد بن طفيل القيسي الأندلسي ٤٩٤ ــ ٥٨١هـ): **فقد برع في مجال التشريح والجراحة، علاوة على براعته في مضمار الفلسفة والعلوم الطبيعية.**

وابن النفيس (علي بن أبي الحزم القرشي، ت ٦٨٧هـ): **مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وكان خبيراً في أمور التشريح.**

جابر بن حيان بن عبد الله الكوفي (ت: ٨١٥هـ): **وهو طبيب فاضل وكانت له مكانة بارزة في زمانه.**

البغدادي: هو موفق الدين عبد اللطيف البغدادي. ولد ببغداد سنة ٥٥٧هـ. كان طبيباً عظيماً ومشهوراً له مكانته.

ابن جزلة: هو أبو علي يحيىٰ بن عيسىٰ بن جزلة. ولد ببغداد سنة ١٠٧٤م.

ابن البيطار (عبد الله بن أحمد المالقي ت: ٦٤٦هـ/ ١٢٤٨م): **كان طبيباً بارزاً في مجال الأدوية النباتية المفردة وشغل منصب رئيس العشابين في مصر. أشهر كتبه (الجامع في الأدوية المفردة)، الذي ترجم إلى اللاتينية وعمل به سنين طويلة.**

داوود بن عمر الانطاكي (ت: ١٠٠٨هـ/ ١٦٠٠م): ولد بانطاكية وقد جاء متأخراً في القرن العاشر الهجري. لقد أتحفنا بغزارة وعمق نظره. وكان أبقراط زمانه. درس الطب وحذق به. ألّف كتباً كثيرةً أشهرها (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب) المعروف باسم تذكرة داوود، والذي يعتبر درة نادرة في طب الأعشاب والطب القديم بوجه عام.

وكان من أهم ما فعله الأطباء المسلمون وضع مجموعة من القواعد الأساسية يعتمدون عليها في علاج المرضى. (هذه القواعد سنوردها في مكان لاحق).

ومرت السنون وانهارت دولة المسلمين ودخلوا في عصر الظلام، وزاد العهد العثماني الطين بلة، فتراجعوا إلى آخر الصف. ثم ظهرت أوروبا بأمبراطورياتها الحديثة وعظمتها المعروفة، فتطورت وسائل الحياة وتطور معها الطب، فأصبحت الأدوية في معظمها مركبات كيميائية معقدة. وكان الأطباء يحللون في المختبرات كل صغيرة وكبيرة حتى تعرفوا على تركيب معظم الأشياء التي يستعملونها فجهزوها صناعياً. وهكذا ظهرت الأدوية الصناعية الحديثة التي غزت الأسواق بشكل مذهل، والتي تحمل في طياتها كثيراً من الأسرار والألغاز لم تعرف بعد.

لكن العالم توقف في الفترات الأخيرة، وبدأ يعيد النظر في الأدوية الكيميائية التي أصبحت لا تعد ولا تحصىٰ، فوجد أن الدواء الذي ينفع ويشفي مرضاً معيناً يضر في ناحية ثانية ويؤذي أعضاء أخرى. فدواء الروماتيزم يؤذي المعدة، ودواء الكلية يؤذي الكبد وهكذا.

وفي هدأة التفكير أعاد الإنسان النظر بالأعشاب فوجد أن العلاج بها نافع دون ضرر «إذا أحسن استعماله» وأن مفعولها يفوق، في كثير من الأحيان، مفعول أي دواء حديث.

لذلك بدأ من جديد يدرس الأعشاب وأصنافها وطرق تأثيرها وفاعليتها، فظهرت الجامعات والمدارس التي تولي اهتماماً عظيماً لطب الأعشاب أو تختص به. وبدأ الأطباء يدرسون العلاج بالأعشاب، وأصبحنا نجد صيدليات مختصة بتحضير هذه الأعشاب حسب الأصول الطبية وبيعها في كل الدول الأوروبية والأمريكية والآسيوية وفي كل مكان. وفي إفريقيا خاصة نجد أن العشّاب (العطار) له منزلة تفوق منزلة الطبيب، وأن الإقبال على العشّابين يفوق الإقبال على الأطباء.

ويؤكد العشّابون اليوم أن لديهم دواءً لكل داء، وأن الأمراض المستعصية، كالسرطانات والأكزيما والالتهابات وغيرها، لها علاجات فعالة بواسطة الأعشاب.

والموضوع برمته لا يحتاج إلاّ إلى مزيد من التجارب والجهد حتى نصل إلى اكتشاف الأدوية العشبية الشافية من جميع الأمراض.

القواعد الأساسية التي وضعها العرب المسلمون لعلاج المرض والتي اعتمدناها في كتابنا هذا

اعتمد العرب المسلمون عدة قواعد طبية هامّة كان لها أثر فعّال في العلاج وفي شفاء المرضى. نورد فيما يلي أهم هذه القواعد:

١ ـ **القاعدة الأولىٰ**: علاج المرضى بواسطة تنظيم الطعام فقط، كاستبعاد ما يؤذي المريض من طعام ونصحه بأكل ما يفيده مع تحديد الكميات والأوقات وغير ذلك. ويشهد على كلامنا هذا، بكل وضوح، قول الرازي إنه إذا استطاع الطبيب أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد وافق السعادة.

٢ ـ **القاعدة الثانية**: الاكتفاء بدواء واحد إذا أمكن الشفاء به، وهذا أروع درجات العلاج. لأن الأدوية المتعددة والمعقدة والكميات الكبيرة قد تضر أكثر مما تنفع.

٣ ـ **القاعدة الثالثة**: يركب الدواء إذا كان هناك حاجة ملحة إلى ذلك كإضافة مادة تحسن النكهة، أو تحمي المعدة من تخريش الدواء لجدارها، أو مزج دواءين معاً لزيادة مفعولهما وفائدتهما أو غير ذلك.

هذا وقد كان أبقراط ينصح بمعالجة المرضى بأعشاب بلادهم إذا أمكن ذلك، حيث قال بهذا الصدد: عالجوا كل مريض بعقاقير أرضه فإنه أجلب لصحته. وهذا أيضاً ما كان يفعله وينصح به الأطباء المسلمون على وجه العموم.

تذكرة ببعض القواعد الصحية العامة

إن الغاية الأساسية لهذا الكتاب هي :

أولاً: الحفاظ على جسم الإنسان سليماً، قوياً، معافىٰ .

ثانياً : علاجه من الأمراض التي يتعرض لها .

لذلك رأيت أن أعطي فكرة عامة ومختصرة عن كل ما يتعلق بالقواعد الصحية الأساسية التي تضمن سلامة الإنسان وتحافظ على قوته وتحميه من الأمراض الطارئة .

ومن أهم هذه القواعد :

النظافة ـ النوم ـ الرياضة ـ التبرز والإمساك ـ المسكن وهواء التنفس .

وفيما يلي شرح بسيط لهذه القواعد :

١ ـ النظافة :

تعدُّ النظافة، من الناحية الاجتماعية، مقياساً لمقدار تقدم الشخص ورقيه في سلم التطور الاجتماعي . وقد حث الإسلام كثيراً علىٰ النظافة لدرجة أن الرسول الكريم اعتبرها جزءاً من الإيمان حيث قال : (النظافة من الإيمان) . ومن الناحية الصحية تعتبر النظافة إحدىٰ أهم الوسائل للوقاية من الأمراض المعدية .

والمقصود بالنظافة هنا هو نظافة كل شيء من طعام وشراب وملبس ومسكن وأدوات وحاجيات بالإضافة إلى النظافة الشخصية بشكل خاص .

ويتوجب علىٰ الإنسان أن يعتني بنظافة يديه ويغسلهما بالماء والصابون بشكل جيد عدة مرات كل يوم وقبل الطعام وبعده، وأن لا يترك أظافره طويلة مهملة لأن ذلك يؤدي إلىٰ تجميع الأوساخ تحتها . وكذلك يجب غسل الوجه صباحاً ومساءاً بالماء والصابون والاعتناء بنظافة العينين والأنف على وجه الخصوص، وكذلك نظافة وتفريش الأسنان بعد كل طعام، وخاصة قبل النوم .

كما يجب توجيه عناية خاصة لنظافة القدمين وغسلهما مرة واحدة علىٰ الأقل كل

يوم بالمـاء والصابون مع مـراعاة تنشيفهما جيداً، وخاصـة المسافات بين الأصـابع . وفي الوقـت نفسه لا بد مـن الاهتمام بلبس حـذاء مناسـب يسمح بحريـة حركة القـدم داخل الحذاء دون ضغـط . وننصح السيدات بعـدم لبس حذاء عالـي الكعب لفترة طـويلة لأن ذلك يسبب اختـلالاً في توزيع الثقل علـى القدمين ويؤدي إلىٰ تعبهمـا وحدوث آلام في العمود الفقري، مع مراعاة أن تكون الجوارب أيضاً ذات حجم مناسب ومصنوعة من مواد لا تسبب حساسيـة لمرتديها. هـذا كله بالإضافة إلـىٰ ضرورة الاستحمام بالمـاء الساخن والصـابون مـرة كـل يـوم في الأيـام الحـارة، مع تغييـر كـامل المـلابـس الـداخلية بعـد الاستحمام .

كما ونلفت النظـر إلىٰ خطورة الاستحمام بعـد الطعام مباشرة، وننصـح بعدم فعل ذلك إطلاقاً.

علىٰ أنه من الواجب في كل منزل بذل عنـاية فائقة لتأمين نظافة الأدوات الشخصية وتخصيص أداة خاصة بكل فرد من الأسرة مثـل المناشف والأمشاط وفراشي الأسنان وغير ذلك .

٢ ـ النوم :

إن الحياة لا تستمـر بدون وجود النـوم، وأهميته إن كانت لا تفـوق أهمية الماء والهواء فهي تساويها. والنوم ضروري لراحة أجهزة الجسم كلها، حيث يتباطأ عمل معظم الأجهزة في حين يستمر عمل بناء وتجديد النسج، ويستمر عمل جهاز الهضم بشكل فعّال .

وإذا نام الإنسان فتـرة أقل من حاجته، لسبـب من الأسباب، فإنه يصـاب بإرهاق عصبي وينحـرف مزاجه وطباعـه عن سيرهما المـألوف، كما تتـأثر حواسه وتضعـف قوة الرؤيا ويقل الإدراك ويتدنىٰ مستوى التذكر وغير ذلك .

وعلىٰ صعيد آخر يؤثر ازدياد وقت النوم عن الحاجة تأثيراً سلبياً علىٰ الإنسان حيث يصاب بـالخمول والكسـل وينخفض ضغطـه وتتضرر حواسـه، وهذا أمـر هام لا يـدركه الكثيرون .

لذلك كان على المرء أن يأخذ حاجته فقط من النوم ودون زيادة أو نقصان .

وتختلف هذه الحاجـات حسب عمر الإنسان وحالته المرضيـة، كما تختلف من إنسان لآخر، وهي بشكل عام في المتوسط تتراوح حول الأرقام التالية :

منذ الولادة ـ ستة أشهر	عشرون ساعة تقريباً
ستة أشهر ـ سنة واحدة	ثماني عشرة ساعة تقريباً
سنة واحدة ـ سنتين	خمس عشرة ساعة تقريباً
سنتين ـ خمس سنوات	أربع عشرة ساعة تقريباً
خمس سنوات ـ اثنتي عشرة سنة	اثنتي عشرة ساعة تقريباً
اثنتي عشرة سنة ـ أربع عشرة سنة	إحدى عشرة ساعة تقريباً
أربع عشرة سنة ـ عشرون سنة	عشر ساعات تقريباً .
ما فوق العشرين	ثماني ساعات بشكل عام وتقريبي

وينصح كل إنسان أن ينام في مكان مريح ودافيء وذي تهوية حسنة ، وأن يعتاد الإنسان على موعد معين للنوم وموعد معين للاستيقاظ .

ويفضل لكل إنسان أن لا يأكل قبل النوم مباشرة ويجب عليه أن يقلع عن التدخين والمشروبات الروحية وألاّ يكثر من البهارات والمنبهات بشكل عام ، وأن ينام في مكان هادىء ومظلم .

٣ ـ الرياضة :

إن الخمول والكسل والجلوس والنوم الطويل وعدم استعمال عضلات الجسم وتمرينها ، كلها أمور تؤدي إلىٰ ضعف العضلات وضمورها وبالتالي انخفاض قوة الجسم ومقدرته كلياً علىٰ مواجهة أعباء الحياة وأمراضها .

لذلك يتوجب علىٰ كل إنسان ، مهما كان وضعه أو عمره ، أن يمارس الرياضة باعتدال وبالشكل الذي يستطيعه لأن للرياضة أشكالاً وأنواعاً لا تحصىٰ . ولكننا باستمرار ننصح الجميع بممارسة الرياضة في جو نظيف ، ويستحسن في الهواء الطلق ؛ إذ يمكن للإنسان أن يختار بين الركض أو السير أو السباحة أو اللعب بأي شيء يريده .

وللرياضة دور هام في تنشيط القلب والدورة الدموية ، وتنشيط جهاز التنفس وزيادة سعة الرئتين وتقوية الأعصاب وازدياد حدة ونشاط العقل ومقدرته علىٰ الفهم والتركيز والتذكر ، ولها دور أيضاً في تحسين حرارة الجسم حيث يصبح مقاوماً للبرد بقدر أفضل بكثير . وهناك الكثير أيضاً من فوائد الرياضة لا مجال لذكرها هنا .

٤ ـ التبرز والإمساك :

التبرز من أهم العمليات الفيزيولوجية التي يقوم بها الجسم. وعلى الإنسان أن يتبرز كل يوم مرة واحدة على الأقل. وإذا ازداد عدد المرات عن ثلاث فإن ذلك يسمى إسهالاً ويتوجب علاجه.

وإذا لم يتبرَّز الإنسان كل يوم فإن ذلك يعني أنه مصاب بالإمساك. وهناك أشخاص لا يتبرزون لعدة أيام، لذلك ننصح هؤلاء بمعالجة الإمساك فوراً لأنه من أهم العوامل التي تؤذي كامل أجهزة الجسم وتسبب اعتلال الصحة وانحراف المزاج وقلة النشاط وفقدان الشهية والإصابة بالصداع وغير ذلك. فالإمساك داء دفين يجب علاجه ومحاربته والقضاء عليه بكل الوسائل، وننصح بالتعود على التبرز في وقت محدد من اليوم بشكل دائم، لأن الجسم يألف ذلك ويسير عليه. وعلى المرء أن يذهب إلى الحمام ويحاول التبرز في الوقت المحدد حتى لو لم يشعر بميل إلى ذلك، كما ننصح بمحاولة التبرز يومياً وقبل النوم. (راجع الإمساك في بحث جهاز الهضم).

٥ ـ المسكن وهواء التنفس :

لقد وضعت المسكن مع هواء التنفس في بند واحد لارتباط أحدهما بالآخر لدرجة كبيرة.

فإذا كان الإنسان يستطيع أن يختار مسكنه بنفسه فإن عليه أن يتخير مكاناً جيداً وبناء حسناً وبعيداً عن الرطوبة والأماكن الموبوءة.

لذلك يفضل دائماً انتقاء السكن في الأماكن الجافة والمرتفعة، وفي الأرياف إن أمكن، أو في مناطق أقل ازدحاماً بالسكان. وأهم من ذلك هو تهوية البيت من الداخل، فالهواء الفاسد وإغلاق النوافذ وصدور كميات من الروائح الضارة التي تفسد جو البيت، ويأتي علىٰ رأس القائمة التدخين داخل جدران المنزل خصوصاً في غرف النوم، كل ذلك يعتبر سماً قاتلاً يجب تلافيه وعدم الوقوع بين براثنه.

وأبسط تلك الأمور جميعاً هو تهوية البيت كل يوم وكلما دعت الضرورة إلىٰ ذلك بفتح النوافذ.

المـــاء

يدخل الماء في تركيب جميع الكائنات الحية وهو أساس التفاعلات الحيوية التي تحدث عند جميع المخلوقات إن كانت بشرية أو حيوانية أو نباتية علىٰ السواء. فإذا قُطع الماء عن الأحياء فإنها تموت لا محالة بعد أيام معدودة. ونظراً لما يلعبه الماء من أهمية عظمىٰ في حياة المخلوقات، ومراعاة لظروف الوطن العربي البيئية من حيث قلة مصادر المياه، فقد رأينا أن نفرد بحثاً خاصاً للمياه سوف ندرسه في عدة صفحات.

صفات الماء وتركيبه :

الماء هو سائل شفاف لا لون له ولا طعم ولا رائحة، وفيما عدا ذلك فهو مشوب بالمواد الأخرىٰ. والماء المقطر يتركب بشكل أساسي من ذرتين من الهيدروجين تتحدان مع ذرة من الأكسجين (H_2O). أما مياه الينابيع الصافية فيدخل في تركيبها بعض الأملاح والغازات الأخرى.

أنواع الماء :

إن مياه الينابيع يختلف بعضها عن البعض الآخر حسب الطريقة التي سارت عليها داخل الأرض حتىٰ خرجت إلىٰ السطح. وتقسم المياه إلىٰ أنواع عديدة أهمها :

١ ـ الماء الصالح للشرب : يحصل الإنسان علىٰ حاجته من الماء الصالح للشرب من مياه الينابيع والآبار والأنهار والبحيرات والثلوج شريطة أن تكون نظيفة، عذبة الطعم، لا رائحة فيها ولا لون لها، وإذا وضعت في إناء شفاف نظيف لعدة ساعات لا تترك أية رواسب في قعره.

٢ ـ المياه التي يمكن إصلاحها : نحن نعلم أن المياه تجري داخل التربة وتسير في

باطنها مسافات طويلة أحياناً حتىٰ تظهر علىٰ سطح الأرض. وبسبب مرورها الطويل هذا فإنها كثيراً ما تشاب (أو تتلوث) بمحتويات تلك التربة.

فإذا كانت الشوائب في الماء كلسية وبلغت نسبتها في الماء درجة كبيرة وعالية، أي حوالي خمس وعشرين سنتيغراماً في كل ليتر، فإنها تصبح مياهاً عسرة.

أما إذا تسربت إليها البقايا البشرية من المجارير، أو ما شابه ذلك، وكانت ملوثة بالجراثيم فإنها تصبح ذات ضرر كبير علىٰ الصحة ولا بد من تعقيمها آنذاك.

وأحياناً قد تكون المياه ملوثة بمخلفات الطبيعة من رواسب وأوساخ وغير ذلك ولكنها غير جرثومية وغير كلسية، لذلك لا بد لنا من دراسة طرق معرفة المياه الملوثة.

كيف نعرف أن الماء ملوثاً بالطريقة المنزلية:

أ ـ الماء العسر: هو الماء الحاوي علىٰ كبريتات الكالسيوم. ولمعرفة إذا كان الماء حاوياً على كميات كبيرة من **كبريتات الكالسيوم** التي يسميها العامة بالجبس فإننا نأخذ لتراً من الماء ونضعه في إناء شفاف ونُحِلُّ به ١٢٢غ من مادة **فحمات الصوديوم** (صودا) ونتركه بعض الوقت فإذا تخلف في قاع الإناء راسباً يشبه مادة الطباشير، هي **فحمات الكالسيوم**، فعندها يكون الماء عسراً ويجب إصلاحه قبل استعماله.

ب ـ الماء المجرثم: لمعرفة إذا كان الماء مجرثماً أم نقياً فإننا نتبع ما يلي:

نأخذ قارورة بيضاء سعتها لتر واحد معقمة بالغلي ونضع فيها قليلاً من السكر الأبيض النقي، ثم نملؤها بالماء المشبوه (من النبع بالذات) ونضعها في مكان معين ودافىء ولمدة عشرة أيام تقريباً فإذا ظهر في الماء عكر واضح دلّ ذلك علىٰ تجرثم المياه من مصادر إنسانية (الماء المالح ـ المقابر).

٣ ـ الماء الذي لا يصلح للشرب: إن المياه التي لا تصلح للشرب هي ماء البحر المالح ومياه الينابيع الكبريتية، وكذلك المياه العذبة التي تحتوي على شوائب وعوالق وجراثيم وطفيليات وغير ذلك.

إصلاح المياه المشوبة والملوثة: في أيامنا هذه وبسبب انتشار التمدن والحضارة في كل مكان وما نتج عنها من فضلات صناعية ملأت الدنيا، وبسبب زيادة عدد السكان وتوزعهم في كل مكان، فقد تسربت الملوثات إلى معظم الينابيع والأنهار،

لذلك رأيت هنا أن أعرض بعض الطرق الشخصية لإصلاح المياه فهي قد تفيد الإنسان في حياته، وأهم هذه الطرق:

١) **الغلي**[1]: **إن أفضل طريقة لتطهير المياه هي غلي الماء على النار لمدة خمس عشرة دقيقة إلى عشرين دقيقة** وبذلك نضمن القضاء على جميع ما علق بالماء من جراثيم وطفيليات، وبالتالي تترسب الشوائب في قاع الإناء. وبعد الغلي يترك الماء ليبرد ويصبح جاهزاً للاستعمال.

لكن المشكلة بهذه الطريقة أن الماء يفقد الغازات المحملة فيه ويصبح ثقيلاً وعسر الهضم وذا نكهة غير مستحبة، لذلك لا بد من إصلاحه بعد الغلي والتبريد بتركه في الهواء الطلق بمكان نظيف مدة من الزمن وتحريكه ويمكن إضافة نصف غرام من بيكربونات الصوديوم لإزالة صعوبة الهضم ويراعى أن يتم التحريك عدة مرات متفرقة.

٢) **الترشيح**: يمكن تنقية الماء بما علق به من شوائب وطفيليات بتركه يترشح عبر عدة طبقات من المراشح أو بواسطة مصافٍ خاصة لذلك، يمكن شراؤها من الصيدليات.

٣) **إضافة المواد الكيميائية المعروفة التي تقتل الجراثيم**: ويمكن شراؤها من الصيدليات نذكر منها:

- برمنغنات البوتاسيوم «١٠ سنتغرام لكل لتر».
- ماء جافيل «قطرة واحدة لكل لتر».
- صبغة اليود «٦ قطرات لكل لتر».

٤) **وهناك طريقة** بسيطة لتنقية الماء ولكنها غير مضمونة تماماً، إذ يتم إضافة عصير الليمون الحامض بمقدار ٣٠ سنتغرام لكل لتر ماء أو إضافة الخل بمقدار ملعقة لكل لتر، أو إضافة اللبن الحامض للماء وترك الماء فترة قصيرة ثم استعماله.

تعقيم مياه المدن:

لقد أصبحت المدن اليوم واسعة ممتدة لمسافات كبيرة وأصبح سكانها يعدون

---

(١) غلي الماء لا يخلصه من السموم ان وجدت فيه.

بالملايين. وعلى الدولة لكي تؤمن مياه الشرب لجميع السكان الذين يسكنون الدور المنخفضة أو المرتفعة أن تلجأ إلى تجميع المياه في خزانات كبيرة سواء أكان مصدر المياه من الينابيع القريبة أم البعيدة أم من مياه الآبار، ثم تقوم بتوزيعها على كافة المنازل.

لذلك لا بد للدولة من تعقيم هذه الخزانات والمياه التي بداخلها بشكل مستمر. ويتم ذلك بإضافة مادة الكلور إلى المياه وفق نسب ودراسات ثابتة، وقد استمرت هذه الطريقة موضع الثقة والأمان لسنوات طويلة.

لكن هناك علماء أثبتوا بالدراسة الجادة أن مادة الكلور مضرة لجسم الإنسان حيث تسبب طرح عنصري اليود والبروم من الجسم، مما يساعد على الإصابة ببعض الأمراض التي يأتي مرض السرطان في طليعتها، ولهذا السبب ظهر اهتمام كبير بطريقة التعقيم الجديدة التي طبقت في كندا؛ وهي تتم بإضافة مادة صبغة اليود بمقادير محددة تفي بالغرض المطلوب.

الماء المقطر:

هو ماء نقي تماماً لا يحوي إلا على عنصري الأكسجين والهيدروجين فقط.

والماء المقطر ينتج من غلي الماء بأوعية خاصة (حوجلة) ومن ثم تكثيف البخار الناتج عن الغلي وتجميعه من جديد. والماء المقطر يستعمل في صناعة بعض الأدوية وفي بعض التطبيقات الصناعية وليس له علاقة بموضوع كتابنا.

المياه الغازية:

وهي نوع من المشروبات التي ابتدعها الإنسان للتلذذ في شربها، ولمساعدته على هضم ما يأكله من طعام. وتتركب المياه الغازية من الماء أصلاً مضافاً إليه مواد هاضمة مثل أملاح الفواكه وبيكربونات الصوديوم وكذلك يضاف السكر والأصبغة وغيرها مثل المعطرات.

لكن المشكلة في المياه الغازية (الكازوز مثلاً) تكمن في أنها أصبحت سلعة تجارية بحيث أصبح الناس يفرطون في شربها، وتمادى بعض أصحاب المعامل في طريقة صنعها، وذلك بعدم مراعاتهم للأصول والقواعد الصحية والنسب المسموح بها لكل مادة فأصبحت سبباً لعسر الهضم وقروح المعدة ومشاكل جهاز الهضم بشكل عام.

الماء والانسان :

الماء والإنسان شيئان ملتصقان لا يفترقان أبـداً، فإذا باعدت بينهما مات الإنسان بعد عدة أيام. فالماء حياة الإنسان من حيث أنه يشربه وينظف به نفسه وحاجياته وطعامه وكساءه وأدواتـه وكل شـيء خاص بـه. وتختلف كمية الميـاه التي يشـربها الإنسـان بين شخص وآخر حسب طبيعة جسمه وعمله وغذائه، وحسب قربه وبعده عن خط الاستواء وجفاف الجو أو رطوبته وحسب فصول السنة أيضاً.

إن كل هذه المعلومات مفهومة بشكل فطـري بالنسبة للجميع. ففي البلاد الحارة يشرب الإنسـان أكثر من الإنسان المـوجود في البـلاد الباردة. وعند القيام بعمـل يتطلب جهداً وعرقاً يشرب المرء أكثر أيضاً، وإذا تناول طعـاماً مالحاً أوطعاماً يحتاج لهضمه ماءً إضافياً فـإنه يشرب أكثر، وهكذا. . . لكـن، وبشكل عام، يتطلب جسم الإنسـان يومياً لترين من الماء إلىٰ سبعة لترات بمعـدل وسطي وذلك حسب ظروف الشخص الخاصة. وعلىٰ كل حال فإن الإنسان يشعر بالعطش إذا احتاج الجسم لمزيد من الماء وتعافه نفسه إذا زادت نسبته في جسمه.

وتتم طريقـة مرور الماء في الجسم بـأن تذوب المواد الغذائية فـي الماء ويمتصها الجسم فيفرز الزائد بالعرق والبول والبراز ويأخذ المفيد.

ففي داخـل جهاز الهضم يمتـزج الطعام بالماء والإفـرازات الداخلية لهـذا الجهاز حيث تقوم المعـدة بعجن هذه التركيبة حتىٰ تصبـح بشكل سائل متجانس تقـريباً. وعند مرور هذا السائل في الأمعاء الدقيقة تقوم بامتصاص ما يحويه من الماء مع المواد الغذائية والمعادن والأملاح والفيتامينات التي يحملها الماء، ومن ثم تنتقل إلىٰ الدم الذي يحملها ويوزعها علىٰ كامـل أنحاء الجسم حيث تشرف الأجهزة من جديد علـىٰ انتقاء ما يناسبها ويتم طـرح السموم والفائض عن طـريق طرح الماء مجـدداً حاملاً لتلك السمـوم، ويتم ذلك بواسطة التعرق والتبول والتغوط أيضاً.

هذا وإن جميع التفاعلات الحيوية التي تجـري ضمن الخلايا لبناء نسج جديدة، أو ترميم نسج متآكلة، ولنمو الجسم بشكل عـام كلها تتم في وسط الماء الموجود داخل الجسم، ولـولا وجـود الماء لما استطـاع الجسم القيـام بأيـة وظيفـة حيـويـة ولأدىٰ ذلك إلىٰ موته في وقت محدد.

فوائد ومضار الماء :

لا شك أن للماء فوائد كثيرة لا تعدُّ ولا تحصىٰ .

ففي الحالات الطبيعية لا يوجد ضرر من شرب الماء إذا كان في حدود الحاجة . أما الإفراط في شربه فإنه يؤدي إلىٰ انتفاخ المعدة وثقلها وما يترتب علىٰ ذلك من إزعاج يؤدي إلىٰ عسر الهضم والشعور بالامتلاء . ويفضل عند الأشخاص المحمومين أو أصحاب البول السكري ، والمصابين بالإمساك أو أمراض المعدة والأمعاء أن يشربوا كمية بسيطة من الماء كل نصف ساعة أو كل ساعة علىٰ أن يحافظوا علىٰ بقاء معدتهم كما هي أي لا تتعرض للثقل والامتلاء .

أما إذا نقصت كمية الماء في الجسم عن المستوى المطلوب فإن ذلك يؤدي إلىٰ الصداع والأرق وعسر الهضم والإمساك . وإذا كان النقص كبيراً فإن عمل الجسم يختل ويضطرب النظام فيه ، ثم يبدأ الجسم بالتجفاف حيث تجف خلاياه وتظهر التجاعيد علىٰ الجلد نتيجة ذلك ، وبعدها يدخل الإنسان في مرحلة الموت .

ونود أن نلفت النظر هنا أيضاً إلى الفائدة التي يحصل عليها الإنسان في علاج أمراضه بواسطة المياه الدافئة والحارة والباردة . فهذه المياه ، بما تحمله من مواد مشعة أو كبريتية أو حوامض أو معادن ، يكون فيها علاج وشفاء للناس من الأمراض العديدة لا مجال للخوض في تفاصيلها هنا .

الطعـــام

الطعام لا يعني إملاء المعـدة و إتخامها بالمأكولات والمشروبـات الكثيرة، بل هو لمد الجسـم بالغذاء اللازم ولتجـديد القوة والطـاقة المستهلكة ولبنـاء ما تلف من خـلايا وأعضاء، ولتأمين نمو سليم ولبناء جسم صحيح .

لذلـك، يجب أن تكون نظـرتنا للطعام أكثـر عمقاً وواقعيـة بحيث نختار منـه أقله ضرراً وأكثره نفعاً . وللوصول إلى ذلك نورد فيما يلي بعض الإرشادات الهامة :

أـ عدم الإفراط في تناول الطعام : ولقد اختصر رسولنا الكريم محمد ﷺ **مجلـدات مـن** الكلام عندمـا قال : (المعدة بيت الداء والحميـة أساس الدواء)، وبقوله أيضـاً : (ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه) . وبهذا القول العظيم يكون قد وضع حجر الأساس للوقاية من معظم الأمراض ولشفائها أيضاً .

والله سبحانه وتعالىٰ حث علىٰ ذلك بقوله : ﴿**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾[1] .

وقد أثبت العلم والطب والدراسات والملاحظات اليومية أن الشخص الذي يسرف كثيراً في تناول الطعام يكون في وضع صحي سيء للغاية .

ب ـ تناول الطعام الجيد بحيث يحقق الغذاء المثالي : كلنا يعلم أن **الطعـام الجيـد** يبنـي جسماً سليماً ويشفي جسماً سقيماً . والطعام الرديء يهدم جسماً سليماً ويضعف جسماً صحيحاً . وعليـه سنهتم قليلاً، في كتـابنا هذا، بموضـوع التغذية السليمة كلمـا أتيحت الفرصة لنا ودون استـرسال . و إذا طبقنا النصيحتين السابقتين، بالإضافة إلى الإرشادات الواردة لاحقاً، نكون قد تخلصنا من آلام وأمراض كثيرة واستطعنا أن نضيف إلى عمرنا عدة سنوات سعيدة .

---

(١) سورة الأعراف، الآية ٣١ .

وتأكيداً لصحة كلامنا هنا فإننا نلفت النظر إلى شابين متشابهين صحياً بشكل ظاهري، ولكن أحدهما سيء التغذية والآخر جيدها. فإننا سرعان ما نكتشف لدىٰ الفحص أن الأول ذو عضلات ضعيفة وجهاز هضم سيء وأسنان نخرة كثير التعرض للرشوحات والسعال وسريع التعب ويصاب بالأمراض والنكسات الصحية لأتفه الأسباب، أما الآخر فنجده على النقيض من الأول، قوي البنية، سليم الجسم، وذا همة ونشاط.

جـ ـ تنظيم وقت التغوط: إن التغوط يومياً مرة واحدة على الأقل من أهم الأمور التي يجب أن يفعلها الإنسان كل يوم، وعليه عدم إهمال ذلك وعلاجه في الحالات المغايرة، وقد سبق لنا أن أشرنا إلى ذلك.

د ـ مجموعة إرشادات هامة أخرىٰ مفيدة للإنسان:

١ ـ عدم تناول الأطعمة الفاسدة إطلاقاً، والانتباه جيداً لذلك وتناول الأطعمة الطازجة ما أمكن.

٢ ـ عدم إدخال الطعام على الطعام أي أن لا يأكل الإنسان حتىٰ يجوع.

٣ ـ تنظيم أوقات تناول الطعام.

٤ ـ تخصيص وقت كافٍ لتناول الطعام بهدوء حتىٰ يتسنى التمتع به ومضغه جيداً قبل بلعه.

٥ ـ عدم ملء المعدة قبل السباحة أو قبل القيام بالأعمال الصعبة وإعطاء الجسم فترة من الراحة بين تناول الطعام والعمل.

٦ ـ عدم تناول وجبة العشاء قبل النوم مباشرة وجعلها قبل النوم بوقت طويل، أو تناول وجبة خفيفة وجعلها مقتصرة على الفواكه إن أمكن.

٧ ـ تناول وجبات خفيفة إذا كان الجسم متوعكاً أو كان الشخص مريضاً.

٨ ـ تناول الخضراوات الطازجة يومياً ويفضل قبل الطعام (صحن سلطة طازج).

٩ ـ تنويع الطعام بحيث يحتوي على لحوم ودهون وسكريات وزيوت وفواكه وغيرها.

١٠ ـ الإقلال ما أمكن من البهارات والمخللات.

١١ ـ الاعتدال في تناول المنبهات عامة (قهوة ـ شاي وغيرها).

١٢ ـ الاعتدال في تناول الحلويات .

١٣ ـ للفائدة نقول بضرورة عدم طبخ الطعام بأوعيةً مصنوعة من الألمنيوم أو النحاس لأنه يركب أملاحاً سامة تترسب في البدن ويصعب طرحها وهي تتركز بشكل خاص في أعضاء الجسم وتسبب متاعب جمة . وعلمياً فإن أضرار الألمنيوم تشابه أضرار الرصاص المعروفة .

١٤ ـ ينصح بعدم استعمال الأواني المغطاة بطبقة من التيفال إطلاقاً .

١٥ ـ يجب الامتناع نهائياً عن استعمال الأواني والأكياس المصنوعة من البلاستيك وخاصة إذا كانت المحفوظات ساخنة أو دسمة كالحليب وغيره .

١٦ ـ إن أفضل الأواني لحفظ الطعام والشراب هي المصنوعة من الزجاج والفخار والستانلس .

ما هو الغذاء الجيد :

يحتوي الطعام على البروتينات والمواد الدهنية والهيدروكربونات بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن وغيرها . والغذاء الجيد هو الذي يحتوي علىٰ جميع هذه المكونات وبالكميات المناسبة ، وإذا نقص أحدها فإن كامل عملية التغذية تكون قد اضطربت .

١) **البروتينات** : تفيد الإنسان في بناء الأنسجة الجديدة وفي النمو والصحة ، وهي موجودة في المصادر الحيوانية من لحوم (بأنواعها المختلفة) وبيض وحليب ومشتقاته وغيرها ، وهذه هي البروتينات الأهم في التغذية . وتوجد أيضاً في الخضراوات والحبوب والمكسرات وهي أقل فائدة وأقل أهمية .

يحتاج الإنسان العادي متوسط العمر منها بشكل يومي إلى حوالي غرام واحد لكل كيلوغرام من الوزن تقريباً ، مع العلم أن الأطفال والشيوخ يحتاجون لكميات أكبر.

٢) **الدهون** : تفيد في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة ، وهي قد تستهلك فوراً أو يدخرها الجسم لحين الحاجة . توجد في المصادر الحيوانية والنباتية مثل الزبدة والبيض والحليب والزيوت وفستق العبيد وغيرها .

يحتاج الإنسان العادي متوسط العمر منها إلى كمية تتناسب مع الجهد والعمل

الذي يبذلـه، وهي تتراوح ما بيـن ١٥ إلى ٣٥ غرام تقريبـاً كل يوم. أما الأولاد والنـاقهون فيحتاجون إلى كميات أكبر.

٣) الهيدروكربـونات (ماءات الفحـم): هي مـواد يحرقهـا الجسم ليـولد الطـاقة والحرارة والنشاط. يحصل عليها الجسم من تحويل المواد الدهنية إلى سكريات، ومما يتناوله المرء من مواد نشوية وسكرية وفواكه وسكر وغيرها.

حاجة الإنسان اليومية تتناسب مع ما يبذله من جهد حيث يستهلك الجسم ما يلزمه منها ويخزن الباقي لحين الحاجة.

٤ ـ ٥) الفيتامينات والمعادن: سنفرد لكل منها بحثاً لاحقاً.

مقدار الحاجة اليومية من الطعام:

إن التقيد بـأنظمة الطعام وبالجـداول المكتوبة لما يحتـاجه الإنسان من حُـرَيْرات وفيتامينـات ومعادن، وغير ذلك مـن قوانين التغذيـة التي امتلأت بها صفحـات الكتب، ليست في الحقيقة قـواعد ثابتة لا يمكن تجاوزهـا، بل يجب عدم التقيد بها فـي كثير من الحالات، لأن حاجة الشخص للغذاء تختلف من حالـة إلى أخرىٰ ومن يوم إلى آخر ومن عمر إلى عمر.

ـ فالمرأة في حـالة الحمل والرضاعة تحتاج إلى غذاء وفيتـامينات ومعادن أكثر من غيرها من النساء.

ـ والطفل فـي مرحلة النمو وفـي مرحلة المراهقـة والبلوغ أيضاً يحتاج إلـى كميات إضافية من الغذاء والفيتامينات والمعادن ليتمكن من النمو بشكل سليم.

ـ والإنســان العادي فـي سن الشبـاب يتحتم عليه أن ينتبـه إلى طعـامه وشـرابه ولا يسرف في ذلك.

ـ وإذا كان عاملاً يبذل مجهوداً عضلياً كبيراً فإنه يحتاج إلى كميات أكثر من الطعام والشراب والفيتامينات والمعادن.

ـ وكلما كان حجم الإنسان أكبر كلما احتاج لكميات أكثر من الطعام.

ـ أما المـريض فإنه يحتاج إلى طعـام سهل الهضم، ويحوي كميات غـذائية كبيرة وفيتامينات ومعادن كافية لكي يستطيع جسمه مقاومة المرض وترميم ما تلف فيه.

طعام الإنسان بعد سن الأربعين :

عندما يتجاوز الإنسان عامه الأربعين يبدأ بملاحظة التجعدات الواضحة في الوجه، وتخف مقاومة جسمه للأمراض والآلام، وتضعف عنده الرغبة الجنسية عما كانت عليه، ويبدأ شعره بالابيضاض وأسنانه بالتلف وغير ذلك من أمور تنذر ببدء مرحلة الشيخوخة.

وفي هذا العمر يبدأ الإنسان أيضاً بدفع ثمن إهماله لصحته وعدم مراعاته لها في سنين الشباب السابقة.

وفي كل الأحوال يصبح على الإنسان واجب، فيما يلي من سنين عمره، وهو أن يبذل اهتماماً إضافياً في الاعتناء بصحته. ونذكر علىٰ سبيل المثال الملاحظات التالية :

١ ـ عدم إهمال الرياضة اليومية. وينصح دائماً بالرياضة المعتدلة كالسباحة والمشي، وأن لا يلجأ الإنسان إلى العنف ورفع الأثقال وكل ما يسبب له ألماً، مع ملاحظة أنه لا ضرورة أبداً لتقليد الآخرين أو الذين هم أصغر سناً.

٢ ـ جعل الخضراوات والفواكه الطازجة جزءاً أساسياً من الغذاء اليومي.

٣ ـ عدم تناول الأطعمة الدسمة والمقلية والمأكولات المعقدة والثقيلة بأنواعها.

٤ ـ تناول الطعام بهدوء ومضغه بشكل جيد.

٥ ـ تناول كمية إضافية من الجبن واللبن كل يوم (وخاصة النساء منهم).

٦ ـ تحتاج المرأة خاصة إلى مزيد من فيتامين (ج ـ C) و(د ـ D)، «يمكن الحصول عليه من زيت كبد الحوت»، ومن الكالسيوم واليود.

٧ ـ عدم التدخين وشرب الخمور(١).

٨ ـ الاعتدال في أكل اللحوم.

٩ ـ الاعتماد بشكل كامل على الأطعمة الطبيعية الطازجة والابتعاد عن الأطعمة المجمدة والمعلبة.

١٠ ـ عدم إتخام المعدة بالطعام الكثير.

---

(١) وهذا لا يعني السماح بتناولها قبل الأربعين فهي محرمة وضارة في كافة الأعمار، ولكن يـزداد ضررها كلما تقدم الإنسان في العمر.

الملــح

هو ملح الطعام واسمـه العلمي كلور الصوديوم. ورغم استعماله حـالياً في جميع أرجاء المعمورة إلا أنه كـان مجهولاً للإنسان البدائي في غابر العصـور. وعلىٰ مر الأزمان تطورت قيمة الملح وتغيّرت من حال إلى حال، حتىٰ وصل إلى وضعه الحالي.

يستهلك الإنسان العادي يومياً كمية من الملـح تتراوح ما بين ٨ ـ ١٥ غرام، ولكن ذلك يختلف من فصـل إلى فصل ومن مكان إلى آخر، ويختلـف حسب الجهد والعمل الجسمي الذي يؤديه الإنسان. وبشكل عام تزداد حاجة الجسم للملح كلما ازداد تعرُّقه، ولذلك نجـد أن سكان المناطق الحـارة يحتاجون إلى كميـات أكبر بينما سكان سيبيـريا وآلاسكا لا يضيفون الملح إلى طعامهم، بل ينفرون من كل طعام مالح.

والإكثار من الملح ضـار للجسم، مضعف للبنية ويساعد علـىٰ حدوث الأمراض البسيطة والخبيثـة. ويكفي جسـم الإنسان فـي الحالات العـادية، مـا يحصل عليـه من الملح الموجود في الأطعمة بشكل طبيعـي ودون تمليحها، ويمكن أيضاً الاستغناء نهائياً عن استعمال الملح إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

ويحدث الضرر من الإسراف في تناول الملح بسبب عجز الكلى عن طرحه خاصة عندما يقل التعرق فيتراكم في الأنسجة حامـلاً معه كميات إضافية من السوائل التي تؤذي خلايا الجسم عامة.

وبالإضافة إلـى ذلك لاحظ بعض الباحثين أن الإفراط في تنـاول الملح يؤدي أيضاً إلى نقص في المقدرة الجنسية ونقص في الإخصاب، وأن الإقلال من الملح يساعد على الأداء الجنسي بشكـل أفضل، وذلك بـالإضافة إلـى إجماع آراء الاختصاصييـن علىٰ دور الملح الهام فـي زيادة ارتفاع الضغط الشريانـي، لذلك يجب علىٰ كل إنسـان، وخاصة المصابين بأمراض القلب والضغط الشرياني المرتفع، الإقلال من تناول الملح ما أمكن.

السكر الأبيض

مادة متبلورة حلوة المذاق تستخرج صناعياً من الشمندر وقصب السكر بشكل رئيسي .

وينظر إلى السكر اليوم علىٰ أنه غذاء ضروري للإنسان لا يمكن الاستغناء عنه ، حيث يحتاج إليه كل الناس وخاصة الرياضيين والمراهقين والعمال وغيرهم ، وذلك نظراً لأنه يمد الجسم بما يحتاجه من طاقة .

ولكن هل ينطبق هذا الكلام علىٰ جميع أنواع السكريات الطبيعية والصناعية علىٰ حد سواء؟

إن السكر الأبيض مادة دخل عليها كثير من أعمال التقنية والتصفية وأضيف لها ما جعلها جميلة المنظر حلوة المذاق جذابة للإنسان ، فلم تعد تربطها مع السكر الطبيعي روابط كثيرة ، لذلك ينظر اليوم كثير من الباحثين إلى السكر الأبيض نظرة شك وريبة ، ويحذرون من الإفراط في تناوله ويعتبرونه مادة ضارة . .

يقول الدكتور غاستون دورفيل في هذا الصدد بأن السكر مرهق للجسم وإن الإفراط في تناوله يسبب الأرق ، وينصح الأشخاص ذوي الحياة الهادئة والمترفة ، الذين لا يقومون بأعمال عضلية مجهدة ، بالإقلال ما أمكن من تناول السكر ، أما العمال والفلاحون وغيرهم ممن يبذلون جهداً أكبر فيمكنهم تناول كميات إضافية .

وقال عنه الدكتور هنري بيرتريه إنه إحدىٰ المصائب الكبرىٰ التي حصلنا عليها بسبب المدنية الحديثة .

ويقول خبير علم التغذية الدكتور جون يودكن بأن الشر كل الشر يأتي من السكريات ، ويصف السكر الأبيض بأنه القاتل الحلو.

وكمثال علىٰ الأَضرار التي يحدثها تناول السكر الصناعي وخاصة عند الذين يفرطون في ذلك نورد ما يلي :

١ ـ ضعف بنية الصغار و إصابتهم بالهزال .

٢ ـ نخر الأسنان .

٣ ـ الإصابة بمرض السكري .

٤ ـ انحباس السوائل في الجسم .

٥ ـ اضطرابات هضمية وكبدية .

٦ ـ مشاكل يتعرض لها القلب والكلى والبنكرياس .

٧ ـ احتمال زيادة نسبة الإصابة بسرطان الكولون . .

٨ ـ وغيرها .

أما رأي المؤيدين للطب الطبيعي فيقولون إن السكر الذي نحصل عليه من الفواكه والخضراوات يهضم بسرعة ولا يرهق الجسم ويحقق الهدف المنشود في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة ، بينما السكر الأبيض يرهق الجسم في عمليات استقلابية معقَّدة ليحوله إلى مادة مفيدة للخلايا ، وينصحون بالاعتماد علىٰ السكر الطبيعي بدلاً من السكر الصناعي ما أمكن .

وأخيراً نقول بأن السكر مادة مهمة للجسم لا غنى له عنها . والإنسان العادي يحتاج منه يومياً إلى حوالي ٦٠ غرام وتزيد هذه الكمية بالنسبة للأطفال والعمال والرياضيين ومن شابههم .

ويمكن أن يحصل الإنسان علىٰ هذه الكمية من الفواكه والخضراوات والمأكولات بشكل عام ، بالإضافة إلى السكر الأبيض النقي . علىٰ أن السكر الأبيض يتعب الجسم ويرهق أعضاءه في أثناء عملية التمثيل ، وذلك عكس ما يفعله السكر الطبيعي الذي يهضم بسهولة تامة .

لذلك نرىٰ أن على الإنسان الإقلال ما أمكن والاعتدال كثيراً في تناول السكر الأبيض حتىٰ لا يعرض نفسه للمضاعفات الخطيرة الناتجة عن الإفراط في أكل السكر .

النباتيون

النباتيون فئة من الناس يرون أن لا حاجـة لهم لتناول الأطعمة ذات المنشأ الحيواني ويكتفون بالنباتات غذاءاً لهم، ويدعمون آراءهم بعدة نظريات وفلسفات منها مثلاً:

إن الإنسان أصلاً يشبه الحيوانات التي تعتمد في غـذائها على الثمار وما تأكله من الأعشاب، ويستدلون بـالتشابه بين أجهزة الإنسان التشـريحية والقرود[1]، وهي لا تتنـاول اللحوم.

ومن نـاحية أخـرى فإن تشريـح جهاز الهضـم لدى الإنسان يشبـه تشريـح أجهزة الهضم لدى الحيوانات العاشبة ولا يشبهه لدى الحيوانات المفترسة.

ويؤكـدون أيضاً أن النباتات تحتـوي على كل المواد الغـذائية ولا حاجة بـالإنسان لتناول اللحوم والمنتجات الحيوانية.

ويؤكدون أيضـاً أن الغذاء النباتي المنشـأ يهدّىء الأعصاب ويمنع سـرعة الغضب ويزيد قـوة الإنسان ويطيل عمره، ودليلهم علـى ذلك أن الثور مثلاً من أقـوى الحيوانات إطلاقـاً، والفيل أقوى من الأسد، والسلحفاة أطـول عمراً من كل الحيوانات، وهـذه كلها حيوانات عاشبة.

إلى هـؤلاء نقول: إن هذا الاتجاه فـي الحياة هو مخـالفة لقوانين الطبيعـة، وإنهم يبالغون فـي اعتقادهم بأن النبـات هو الغذاء الحي وأن الأغـذية الحيوانية لا ضـرورة لها، وهـذا مـا أثبتــه العلماء والأطبـاء وعلماء التغـذيـة في كل مكـان مـن العـالم، ويكفينـا أن نذكّر هنا بقول الخالق، وهو أدرى بخلقه:

﴿وَهُوَ الَّذي سخَّرَ الْبَحْرَ لتَأْكُلُوا منْهُ لَحْماً طَرِيًّا﴾[2].

---

(١) من نافل القول إن سياق الكلام هنا، لا يمت بأدنى صلة لنظرية النشوء والارتقاء.

(٢) سورة النحل، الآية ١٤.

﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ [1].

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً﴾[2].

﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾ [3].

وليس بَعدَ كَلام الله كلام فهو سُبحانَه أحلَّ أكل اللحوم بأنواعها، وهذا يعني أن فائدتها للإنسان أكيدة لا جدال فيها و إلا لما كان سبحانه قد حلّلها وأباحها له .

(١) سورة النحل، الآية ٥ .

(٢) سورة البقرة، الآية ١٦٨ .

(٣) سورة الواقعة، الآيتان، ٢٠، ٢١ .

لحم الخنزير

قال الله سبحانه وتعالىٰ في كتابه العزيز:

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ المَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ الله بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُودَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ﴾[1] صدق الله العظيم .

هذه الآية تبين بشكل واضح وجلي تحريم أكل لحم الخنزير في الشريعة الإسلامية ، وقد رأيت أن أبيِّن للأخوة القراء مضار أكل لحم الخنزير من الناحية الصحية . فبالإضافة إلى التحريم الشرعيّ فقد ثبت أن لحم الخنزير ضار ليس في ذلك شك أو ريب ، بل هو أمر أثبته العلم والتجارب بشكل قاطع . فتناوله يساعد على الإصابة بالسرطانات والتهابات المفاصل وتصلب الشرايين ، ويحوي لحمه أكبر كمية من حمض البول بين سائر المخلوقات على الكرة الأرضية ، بالإضافة إلى أنه لحم الحيوان الوحيد الذي ينتقل عن طريقه للإنسان بيوض الدودة الشريطية المسلحة (وهي غير الدودة الوحيدة المعروفة) فيصاب بها الإنسان ويتعرض لمشاكلها الكثيرة وأضرارها الصحية التي لا مجال لذكرها هنا .

وبسبب طبيعة الخنزير القذرة وطبيعة ما يتناوله من طعام ؛ فهو يأكل اللحوم والقمامة والجذور التي في التراب وغير ذلك ؛ فهو يتعرض للأمراض الكثيرة منها الطفيليات بأنواعها كالديدان المفلطحة والشعرية والحلزونية والأسطوانية وغيرها ، ومرض التريجينيا و. . . كل هذا بالإضافة إلى أن لحم الخنزير يحوي من الدهون كميات كبيرة جداً تتجمع في بعض الأماكن وتتوزع في ثنيات لحمه وبين خلاياه بحيث يصعب الحصول على اللحم خالياً من الدهون ، في حين أن تناول دهن الخنزير من أهم أسباب تشكل حصيات المرارة وانسداد قنواتها وتصلب الشرايين وأمراض الكلى ، مع العلم أن

---

(١) سورة المائدة، الآية ٣ .

نسبة الكـولسترول مـرتفعة جـداً في دهـونه وهـذا ما يسـاعد علـىٰ زيادة حـدوث تصلب الشرايين .

ـ احتواؤه علـى نسبة عالية من عديـدات السكاكر المخاطية يساعـد على حدوث أمراض الروماتيزم بسبب ترسب هذه المادة في العظام والمفاصل والغضاريف .

ـ احتـواؤه على نسبة عاليـة من هرمـونات النمو والكـولسترول ، ومادة البنزوبيـرين المسرطنة التي تؤهل لـلإصابة بالسرطان . هذا بالإضافة إلـى أنه لايزال يُتكشف حتىٰ الآن مضار جـديدة لأكـل لحم الخنـزير (فهـل في ذلـك أدنى شـك بعظمة الحكمـة الإلٰهية بتحريم أكله) .

الفيتامينات

كيف تم اكتشاف الفيتامينات :

لقد تأخر اكتشاف الفيتامينات حتىٰ مطلع القرن العشرين حيث كان العلماء والأطباء يعتقدون أن تناول الغذاء، مهما كان نوعه، يكفي للحياة، ولكنهم وقفوا عاجزين أمام مرض الأسقربوط (داء الحفر) الذي كان يصيب البحارة ويفتك بهم أثناء رحلاتهم الطويلة وخاصة بين أوروبة وأمريكا.

وفي ذات مرة خطر ببال قبطان نبيه أن يحمل معه في الباخرة كميات كبيرة من الخضراوات والليمون والبصل والفواكه وغيرها، وقد كان يوزعها علىٰ بحارته مع طعامهم فوجد أنهم قد نجوا جميعاً من الإصابة بمرض الأسقربوط.

كما لاحظ أطباء آخرون، في ذلك العصر، أن الأشخاص الذين يتغذون بالأرز المقشور فقط أو بدقيق القمح المنزوع (النخالة) يصابون بمرض البري البري. من ذلك استنتج العلماء أن هناك مواداً ما مجهولة لهم مسؤولة عن وظيفة ما في التغذية ولاتزال مجهولة.

ومن خلال التجارب التي أجراها العلماء تمكن العالم البولوني فونك (Funck) من اكتشاف مادة معينة في قشور القمح والأرز سماها فيتامين. وهذا الاسم مشتق في اللغة اليونانية من كلمتي (فيتا) وتعني الحياة و(آمين) وتعني مركب عضوي، حيث أن هذه **الفيتامينات تعني الأمينات الضرورية للحياة، دون أن يعرف شيئاً من تركيبها الحقيقي.**

لكن البحوث العلمية أثبتت فيما بعد، أن الفيتامينات لا تنتمي إلى الأمينات بل هي مركبات خاصة مختلفة كلياً عن الأمينات ولكنهم حافظوا على الاسم.

ثم أخذ العلماء بعد ذلك يكتشفون الفيتامينات واحداً بعد الآخر ورمزوا إلىٰ كل منها بحرف أبجدي معين (A)، (B)، (C)، (D).

وبعد ذلك اكتشف العلماء أن الفيتامين الواحد مركب من عدة فيتامينات متشعبة أخرىٰ، فرمزوا إليها بالحرف الأصلي مضافاً إليه رقم حسابي للدلالة علىٰ الفيتامين دون غيره B_1, B_2, B_6, B_{12}, D_1, D_2 وبالرغم من كل الفيتامينات المكتشفة فإن العلم لايزال يجهل كثيراً من الفيتامينات التي لم تكتشف بعد بالرغم من أهميتها الكبرىٰ لجسم الإنسان.

ولكن العلم أثبت وجود مجموعة كبيرة أخرىٰ من الفيتامينات مفيدة جداً للإنسان لم تعرف بعد ولم تحدد بشكل واضح.

لذلك علينا مراعاة أن كبسولات الفيتامينات التي نشتريها من الصيدليات ونتناولها مع الطعام، هي حتماً لا تحوي كل الفيتامينات المطلوبة. ولهذا يجب الحصول على ما نعرفه أو نجهله من فيتامينات وغيرها من الأغذية الطازجة التي نتناولها.

نستنتج من ذلك كله أن الغذاء الجيد هو الغذاء المتوازن الذي يحتوي على كل ما يحتاجه الجسم من مواد.

تقسيم الفيتامينات:

تسهيلاً لدراسة الفيتامينات تم تقسيمها إلى قسمين:

١ ـ فيتامينات ذوابة في الدسم.

٢ ـ فيتامينات ذوابة في الماء.

١ ـ الفيتامينات الذوابة في الدسم:

فيتامين أ ـ A: هو فيتامين هام للإنسان لأنه يساعد الجسم علىٰ النمو وعلىٰ مقاومة الأمراض ويجدد الجلد ويعطيه لوناً جميلاً ويحسن النظر ويجعل العيون براقة وله تأثير على نشاط الغدة الدرقية ويهدىء الجملة العصبية.

ويؤدي نقصه إلى:

ـ اضطراب النمو (إذا منع عن حيوانات المخبر فإن نموها يتوقف نهائياً).

ـ كمود قرنية العين واضطراب الرؤيا في الظلام وحدوث الرمد الجاف وتتأثر العين بكاملها.

ـ اضطراب التكلس .

ـ اضطراب أعضاء التناسل وضعف النشاط الجنسي عند الجنسين .

ـ يؤثر على الجلد تأثيراً سلبياً واضحاً .

أهم مصادره : الزيوت بشكل عام كزيت كبد الحوت (وهو أفضلها) ، والسمك والحليب والبيض والزبدة وفي الأوراق الخضراء كالخسّ والملفوف والإسفاناخ (السبانخ) وفي التوت والمشمش والخوخ والجزر وغيرها .

يحتاج الإنسان منه إلى حوالي ٥٠٠ وحدة يومياً وما زاد عن ذلك يختزنه الجسم لحين الحاجة .

فيتامين د ـ D : لهذا الفيتامين عدة أنواع متماثلة في التركيب يرمز لها بـ : D_1 ، D_2 ، D_3 ، . . .

يؤدي نقصه إلى حدوث اضطرابات في نمو العظام كلها وإصابة الجسم بضعف عام .

يؤثر علىٰ نمو الأسنان ويحدث مرض تقوس الساقين عند الأطفال وغير ذلك .

ويؤدي انعدامه إلى حدوث مرض الكساح عند الأطفال ولين العظام عند الكبار .

أهم مصادره : زيت كبد الحوت والكبد والحليب ولحم السمك والبيض والزبدة والقشدة وفي قشور القمح وغيرها .

ويتكون في الجسم بتأثير الأشعة فوق البنفسجية الموجودة في الشمس الطبيعية .

يحتاج الطفل منه يومياً إلى كمية تتراوح ما بين ٤٠٠ إلى ١٠٠٠ وحدة دولية تقريباً ، مع الانتباه إلى عدم الإفراط في أخذ هذا الفيتامين لأن ذلك يؤدي إلى أمراض وخيمة .

فيتامين و ـ E : لهذا الفيتامين وظيفة هامة في جسم الثدييات كلها ، ويتوقف عليه العقم والإخصاب عند الإنسان ، ويفيد في منع الإجهاض وتنظيم الدورة الشهرية عند النساء ، وله وظائف أخرىٰ عديدة .

يسبب فقدانه فقد الشهوة الجنسية وضعف الخصيتين والعقم وتضخم البروستات والإجهاض واضطراب الدورة الشهرية عند النساء وسقوط الشعر وغير ذلك .

أهم مصادره: القمح المنتش[1]، ويوجد أيضاً في زيت الذرة وزيت الصويات وزيت السمسم وزيت فستق العبيد وزيت الزيتون وزيت القطن، وفي الخس والبندق والجوز والعدس وصفار البيض والبندورة والجزر وغيرها.

يحتاج الإنسان منه يومياً لكمية تتراوح ما بين ١٠ إلى ١٢ ملغ للشخص العادي.

فيتامين ك ـ K: لهذا الفيتامين دور كبير في وقف الأنزفة الدموية لأنه يساعد على تجلط الدم، ويؤدي نقصه إلى الأنزفة العضوية.

أهم مصادره: الأوراق الخضراء مثل الملفوف والإسفاناخ والقنبيط والجزر وحبوب القمح وزيت فول الصويا وغيرها.

يحتاج الانسان العادي منه إلى ٤ ملغ يومياً.

٢ ـ الفيتامينات الذوابة في الماء:

فيتامين ج ـ C حمض الأسكوربيك: فوائد هذا الفيتامين كثيرة جداً فهو ينشط الجسم ويزيد من الطاقة ويتدخل في عمليات الأكسدة ويساعد الجسم على مقاومة الأمراض. ويؤدي نقصه إلى الإصابة بداء الحفر (الأسقربوط) الذي يصيب لثة الإنسان فيخربها بشكل كامل، ويسبب ضعفاً عاماً في مقاومة الجسم وآلاماً عظمية وغير ذلك.

أهم مصادره: الفليفلة والفجل والليمون الحامض والبرتقال والحمضيات بشكل عام، ويوجد أيضاً في البقدونس وفي الفواكه الطازجة وهو يتواجد في الطبيعة بكثرة.

الحاجة اليومية من هذا الفيتامين تتراوح ما بين ٤٠ إلى ١٠٠ ملغ للإنسان العادي ويمكن زيادة هذا المقدار إلى ٢٠٠٠ ملغ في اليوم في حالات المرض وحالات الحاجة القصوىٰ له. ولكن ينصح بتوزيع هذه الكمية على دفعات عديدة موزعة خلال النهار والأفضل أن لا تتجاوز الدفعة الواحدة ٢٠٠ ملغ لكي لا تتضرر الكلىٰ من ذلك، مع ملاحظة أن هذا الفيتامين يفسد كلياً بالحرارة (الطبخ مثلاً)، لذلك لا بد من الحصول عليه من الأطعمة الطازجة.

---

(١) القمح عندما يبدأ بالبزوغ.

مجموعة فيتامين ب ـ B المركب : هي مجموعة من الفيتـامينات ضمت معاً لأنها تتماثـل في بعض المـواصفات (كوجودهـا في المصدر نفسـه مثلاً) ولكنها تختلـف في منافعها وتأثيراتها وتركيبها الكيميائي بشكل واضح .

فيتامين ب١ ـ B_1 الـ ـ ALTHIAMINE : يؤدي نقـص هذا الفيتامين إلـى اختلال توازن الجسـم واضطرابات هضميـة شديدة (كالإمسـاك المعند وسوء الهضـم)، ويسبب فقدانـه التهاب الأعصاب والشعـور بالتعب وتشقق اللسـان وضعف القلب وارتفـاع نسبة السكر والإصابة بمرض البري بري المشهور وحدوث الشلل وغيرها .

أهـم مصادره : خميـرة البيـرة والشعير والشـوفان وفـي قشـور الأرز والقمح، وفـي الحليب والجبنة والكبد والكلى والبيض والبندورة والفـاصولياء والليمون والجوز والبرتقال والإجاص والعنب والخوخ والموز وزيت الذرة وغيرها .

الحاجة اليومية من هذا الفيتامين للإنسان العادي ١ ملغ على الأقل .

فيتامين ب٢ ـ B_2 . RIBOFLAVINE : ويسمىٰ أيضاً فيتاميـن الجمال والعيون البراقة لفـائدته في سلامة الجلد والعيـون ويفيد كثيراً في تنشيط النمو. ويـؤدي نقصه إلى اضطرابات نفسيـة واضطرابات جلدية هـامة وإلى التهاب الملتحمة والخـوف من الضوء وغير ذلك .

أهـم مصادره خميـرة البيـرة والإسفانـاخ والبيـض والحبـوب والليمون والمشمـش والدراق والكبد والكلى وغيرها .

يحتاج الإنسان العادي يومياً ٢ ـ ٣ ملغ من هذا الفيتامين .

فيتاميـن ب . ب . ـ NICOTINAMIDE - P.P. : يتداخـل هذا الفيتاميـن في عمليات الأكسدة والإرجاع فـي الجسم ويساعد على الهضم وعلـى التنفس وغير ذلك، ويؤدي نقصه إلى :

ـ حدوث آفات جلدية كالاحمرار والحكة والبثور والتقيّح . . .

ـ أعـراض عصبية كالنرفـزة والصداع وعدم التوازن وبـطء الفهم وضعف الذاكـرة والشعور بالألم وتعرق الأطراف والخوف والهلوسة وغيرها .

ـ اضطرابات هضمية كعسر الهضـم ونقص الشهية والتقيؤ والإسهال ونقص الوزن.

يوجد في خميرة البيرة والأوراق الخضراء كالملفوف والإسفاناخ، وفي القمح والجوز

والبصل والعدس والجزر والتفاح والمشمش والليمون والكبد والحليب واللحوم وغيرها .

الحاجة اليومية للإنسان العادي من هذا الفيتامين حوالي ٢٠ ملغ .

فيتامين ب٦ ـ PYRIDOXINE - B_6 : يساعد هذا الفيتامين في عمليات استقلاب اللحوم والبروتينات وفي وظائف أخرىٰ، ويؤدي نقصه إلى حدوث الاختلاجات ونوبات الصرع وإلى التهابات جلدية واضطرابات هضمية ووذمات وإلى فقر الدم الناتج عن نقص الصباغ الدموي للكريات الحمراء .

أهم مصادره : خميرة البيرة ـ اللحوم ـ البقول ـ الملفوف ـ الإسفاناخ ـ الإجاص ـ الموز ـ الحليب وغيرها .

الحاجة اليومية في حدود ٢ ـ ٣ ملغ للشخص العادي .

حامض الفوليك : FOLIQUE ACIDE : حامض هام جداً في تشكيل المادة الوراثية في الخلية ، وفي النمو الصحيح ولإنضاج كريات الدم الحمراء ونقصه يؤدي إلى فقر الدم .

أهم مصادره : الأوراق الخضراء كالإسفاناخ والسلق والبقدونس والقنبيط (القرنبيط)، وغيرها .

الحاجة اليومية في حدود ٤ , ٠ ملغ .

فيتامين ب١٢ ـ COBOLAMINE - B12 : لهذا الفيتامين تركيب معقد جداً وله أهمية كبرىٰ في جسم الإنسان فهو ينشط الكبد والدماغ وكامل الجسم ويجدد الدم ويشرف على بناء الكريات الحمراء وله فوائد أخرىٰ كثيرة . ويؤدي نقصه إلى فقر الدم الشديد وإلى العصبية والخمول والدوار والصداع والكآبة وإلى اضطراب التوازن (إذا سار المريض وهو مغمض العينين فقد توازنه) وغير ذلك من أعراض . يوجد في الكبد واللحوم والسمك والبيض وغيرها .

يحتاج الإنسان إلى ١ ميكروغرام منه يومياً .

فيتامين هـ ـ BIOTINE-H : يتدخل في تخليص الجسم من البولة (السامة) ويحافظ على حيوية الدماغ . ويؤدي نقصه إلى عدة تظاهرات منها :

ـ التهاب الجلد .

ـ تساقط الشعر.

ـ إفراز غزير للدهن على الجلد.

أهم مصادره: الكبد، اللبن، خميرة البيـرة، الحليب، البيض، الجزر، الإسفاناخ وغيرها.

العوز اليومي له ١٠ ميكروغرام للشخص العادي.

وهناك فيتامينات أخرى كثيرة منهـا ما هو معروف مثل: B_3، B_4، B_5، B_{13}، B_{14}، والبيوس ١، فيتـامين P، والكولين، و H_1 وغيرهـا الكثير، ومنها الكثيـر مما لـم يكتشفه الطب حتى الآن، وقد أحجمنـا عن الاستـرسال فـي دراسة الفيتـامينات تجنبـاً للإطـالة واكتفينا بما تم ذكره.

حاجة الإنسان اليومية للفيتامينات:

يحتاج جسم الإنســان يومياً إلى كميـة من الفيتامينات ليتمكـن من القيام بوظـائفه علىٰ خير وجـه. فإذا نقصت أي منها أدّىٰ ذلك إلـى ظهور أعراض وأمراض تتنـاسب مع الدور الذي يلعبه هذا الفيتامين ومع مقدار هذا النقص.

ويختزن جسم الإنسان عادة بعض الفيتامينات ويدخرها ليستعملها حين الحاجة، أما بعضها الآخر فلا بد له من تناولها بشكـل يومي. ويختلف مقدار ما يحتاج الجسم من الفيتامينات مـن حالة إلى حـالة، حيث تزداد الكميـة اللازمة في حـالات المرض والنمو والبلوغ، وحسب حجم الإنسان ووزنه، وحسبما يقوم بـه من أعمال فكرية وعضلية، وفي حالات الحمل والرضاعة وغيرها.

ويجـب أن يحصل الإنســان على حـاجته مـن الفيتـامينات مـن الطعام. وتعتبـر الكبسولات الجـاهزة داعمة وتستعمل في حالات المـرض والحاجة فقـط، دون الاعتماد عليها كلياً.

وفيما يلي نعرض جـدولاً مبسطاً لمعدل الحاجة اليـومية التقريبية لبعض الفيتـامينات عند الشخص العادي:

اسم الفيتامين	معدل الحاجة اليومية
أ ـ A	٥٠٠ ـ ١٠٠٠ وحدة دولية
ب ١ ـ B_1 (تيامين)	١ ـ ١,٥ ملغ

ب٢ - B_2 (ريبوفلافين)	١,٨ ـ ٣ ملغ
ج ـ C	٤٥ ـ ١٠٠ ملغ
د ـ D	٤٠٠ ـ ١٠٠٠ وحدة دولية
و ـ E	١٠ ـ ١٥ ميكروغرام
ك ـ K	تقريباً ـ ٤ ملغ
حامض الفوليك	٠,٤ ـ ٠,٦ ملغ
ب١٢ - B_{12}	١ ـ ٣ ميكروغرام
ب٦ ـ B6 (بيريدوكسين)	٢ ـ ٣ ملغ
ب ب ـ .P.P (نيكوتيناميد)	٢٠ ملغ
هـ ـ H البيوتين	١٠ ـ ١٥ ميكروغرام

المعـــادن

إن حاجة الجسم للمعادن لا تقل أهمية عن حاجته للفيتامينات وهذه لا تغني عن تلك كما أنها لا تغني عن تناول الطعام بل هي تساعد الجسم على تنظيم وظائف الخلايا وتوازن قلـوية الدم والأكسجين وتلعب دوراً هامـاً في عمل الأجهزة والغدد، ولها وظائف أخرى لا يمكن حصرها.

هذا وإن نقـص أحد الأملاح المعـدنية، كثيراً أو قليـلاً، عند الإنسان، يـؤدي إلى أعراض وأمراض تتعلق بوظيفة هذا المعدن بالذات. وكمثال على ذلك فإن نقص الحديد يؤدي إلى فقر الدم.

وفيما يلي سنشرح أهم هذه المعادن بقصد إعطاء فكرة بسيطة عنها وليس لدراستها بشكل مستفيض.

الأملاح المعدنية:

١) **الصوديـوم**: هو عنصـر هام جـداً للحياة وهـو يوجد فـي مادة البـروتوبـلاسما الحيوية في الخلايا الحية وفي جميع السوائل الحيـوية. يفقد منه الجسم يومياً عن طريق الإفرازات لذا يجب تعويضه باستمرار.

كميـة الصوديـوم الضـرورية للحيـاة عنـد الشخص العـادي الـذي لا يبذل جهـداً مضنياً، وفـي الأيام الباردة، حـوالي عشرة غـرامات من ملـح الطعام. ولكن فـي الأجواء الحارة وفي حالة الجهد والتعرق فيجب زيادة الكمية.

أهم مصادره ملح الطعـام (كلور الصوديوم) كما يوجد فـي اللحوم والبقول والقمح والشعير والبيض.

٢) **البوتاسيوم**: أهميته تساوي أهمية الصوديوم، وهو يدخل في تركيب العضلات وكريات الدم وضروري للأعصاب والشرايين. يوجد في البقول بكميات كبيرة وفي الشعير

والقمح واللحم والبنادورة. من أهم أعراض نقص هـذين العنصرين سرعة التعب الفكري والعضلي واختلاجات وتشنجات في العضلات وضعف المقاومة للأمراض، وتسوء حالة الفم والأسنان وغيرها.

٣) **الحديـد**: يدخـل الحديـد في خلايـا الجسم، لكـن أهم موقـع له فـي جسم الإنسان هـو وجوده في مـادة الهيموغلوبيـن الصباغية الـداخلة في تـركيب كريـات الدم الحمراء، حيـث يتدخـل في نقـل الأكسجين مـن الرئة إلـى أنسجة الجسـم المختلفة، ويؤدي نقصه إلى فقر الدم.

أما مصادره: فيوجد في غالبية المأكولات (لحوم، بيض، مشمش، عنب، بلح، لوز، تين، إسفاناخ، خس، بقدونس، موز، جوز، خوخ، خميرة البيرة، قرة).

٤) **الكالسيوم**: عنصر مهم جداً لبناء العظام والأسنـان والأظافر، ويؤدي نقصه إلى تقوس العظام، الكسـاح، نخر الأسنان وسوء تشكلها، آلام عضليـة وتشنجات. ويؤدي نقصه في الـدم إلى النزف بسبب تـأخر التخثر لأن للكالسيـوم تأثيراً على خميـرة الترمبين التي تتدخل في تخثر الدم. وأهم مصادره: الحليب ومشتقاته.

٥) **الفوسفـور**: يدخـل في تـركيب العظـام والأسنان ويسـاعد علـى ترسـب مادة الكالسيـوم في العظـم، وهو يمـد المخ بـالغذاء ويسـاعد علـى نشاط التفكيـر والعمل الفكـري وينشـط الأعصـاب. وأهـم مصادره: النخـاع، البيـض، الحليـب، الكبـد، السمك، الكلي.

٦) **المغنزيوم**: يـدخل في تركيـب جميع خلايـا الجسم. وأهم مصـادره: مشمش، لوز، تمر، الخضراوات والنخالة.

تتراوح الحاجـة اليومية له ما بيـن ٥٠ ـ ٢٥٠ ملغ للأطفـال الصغار و٢٥٠ ـ ٤٥٠ للبالغين.

٧) **اليود**: يوجد في الجسم وأهم مكان لتواجده فـي الغدة الدرقية حيث يساعدها على القيام بعملهـا في إفراز الهرمونـات ويؤدي نقصه إلى انحطاط القـوة والخمول وإلى تضخم الغدة الدرقية. إن اليود منشط للجسم عامة، ويساعد في مقاومة الأمراض.

وأهم مصادره: الأغذيـة البحرية، ويوجد بكميات بسيطـة في الإسفاناخ والبنادورة والجزر وغيرها.

٨) **الزنك** : يساعد على حفظ نسبة السكر في الدم ويدعم الجسم ضد الأمراض المختلفة ، وله وظائف عديدة أخرى .

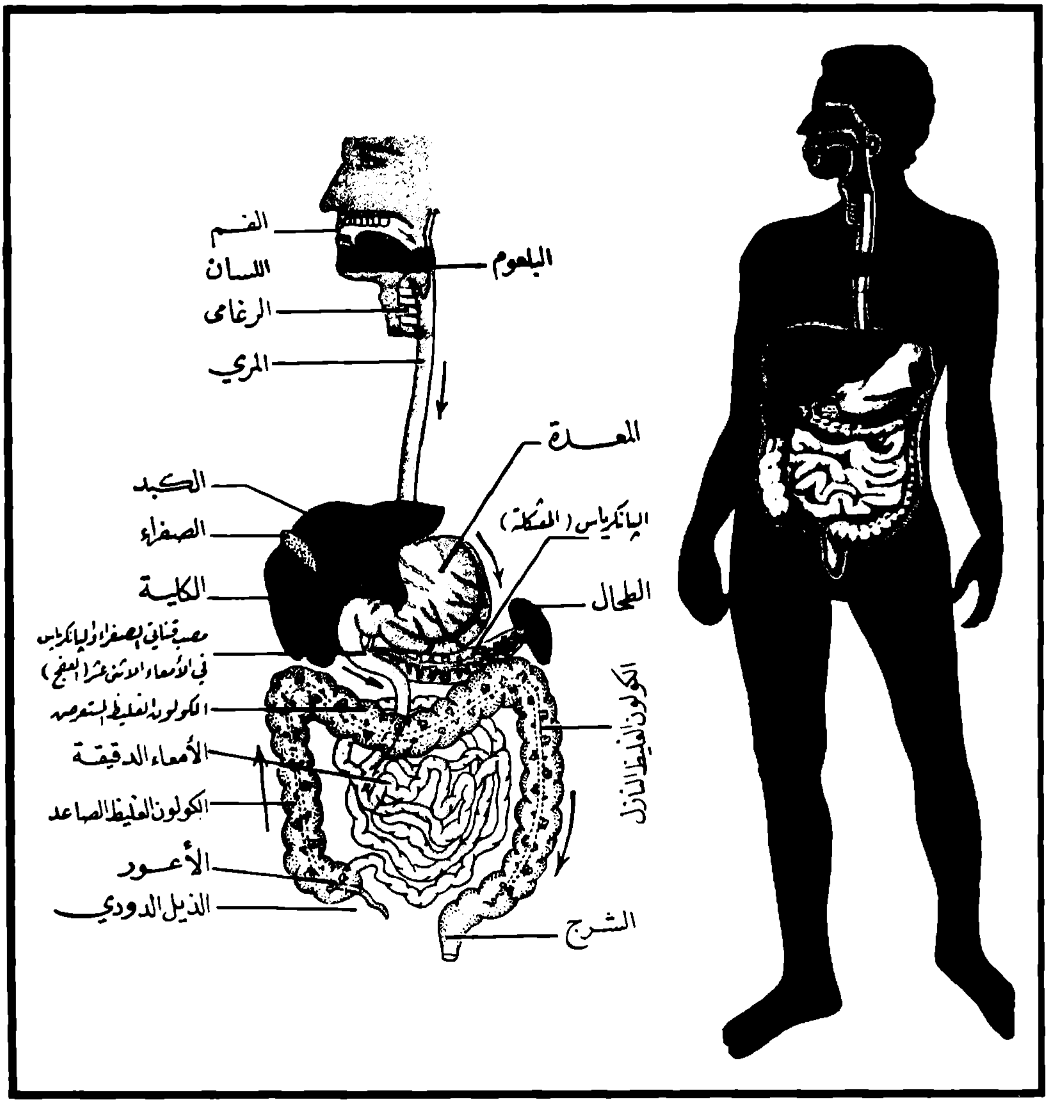
وأهم مصادره : اللحوم البحرية والكبد والذرة وغيرها .

٩) **الفلور**: يدخل في تركيب العظام وخاصة الأسنان ويكسبها صلابة ومناعة ضد النخر إذا كان بنسبة صحيحة .

وأهم مصادره الخس والأسماك والبيض ، وبعض مصادر المياه غنية به .

وهناك معادن أخرى عديدة ضرورية للجسم : منها : السترونسيوم وهو العامل المهم في أمراض القلب ، والكلور والسيليسيوم والمنغنيز والنحاس وغيرها .

***



الفصل الأول

جهاز الهضم

جهاز الهضم

يتألف جهاز الهضم من قناة طويلة تبدأ بالفم وتنتهي بالشرج وفيها مراكز عديدة ولها ملحقات كثيرة .

يبدأ جهاز الهضم بالفم وما يلحق به من أسنان وغدد لعابيّة وغيرها ، وفيه يبدأ الهضم أيضاً ، حيث يحول اللعاب المواد النشوية إلى مواد سكرية ، وتقوم الأسنان بتقطيع الطعام وتفتيته . وبالفم يتحول الطعام إلى ما يشبه العجينة كي يسهل بلعه وانتقاله عبر البلعوم والمري ووصوله إلى المعدة .

وفي المعدة يستمر الهضم بفعل الإفرازات الكثيرة التي يفرزها جدار المعدة ، حيث تتراوح فترة هضم الطعام ، داخل المعدة ، بشكل عام من ساعتين إلى ٨ ساعات حسب نوع الطعام وكميته ، وحالة الجسم الصحية ، وما يبذله من جهد عضلي في الحركة والعمل .

وبفضل تقلصات المعدة يمر الطعام عبر «الاثني عشر» ، حيث تصب فيها إفرازات الكبد الصفراوية و إفرازات البنكرياس ، تلك العصارات التي تساعد في إتمام عملية الهضم النشيطة التي تتم في الأمعاء الدقيقة ، إذ تقوم هذه الأمعاء بإفراز خمائر هاضمة عديدة تجعل الطعام مائعاً . وفيها أيضاً يتم امتصاص الغذاء بواسطة شعيرات خاصة ، حيث ينتقل إلى الدم ومعه يسير إلى أجهزة الجسم كافة ليقوم بعمله كما سخره الله سبحانه .

وعندما يصل الطعام إلى الأمعاء الغليظة يكون قد فقد كثيراً من مائه ، وبدأ يصبح متماسكاً فتمتص جدر هذه الأمعاء معظم الكميات المتبقية من المياه ، ويصبح الطعام أكثر تماسكاً فيدخل إلى «المستقيم» ويتجمع فيه ، وأخيراً يخرج إلى الوسط الخارجي عبر فتحة الشرج .

***

١

فكرة عن جهاز الهضم وملحقاته

نورد فيما يلي فكرة مختصرة عن كل جزء من أجزاء جهاز الهضم :

١) **الفم** : هو المدخل الطبيعي الأول إلى جهاز الهضم، يحوي اللسان والأسنان وعددها عشرون سناً عند الأطفال، واثنتان وثلاثون سناً عادة عند الكبار، وما يلحق به من غدد لعابية كبيرة كالغدة النكفية والغدة تحت الفك والغدة تحت اللسان وغدد صغيرة عددها كبير جداً تنتشر في كامل الغشاء المخاطي المبطن للفم.

٢) **البلعوم**: يبدأ حيث ينتهي الفم.

٣) **المري**: يتصل مباشرة بالبلعوم دون حدود، وهو عبارة عن أنبوبة طولها تقريباً خمس وعشرون سنتيمتراً عند الكبار، تخترق الحجاب الحاجز، وتفتح على المعدة مباشرة بفتحة اسمها الفؤاد.

٤) **المعدة**: لها شكل قربة على وجه العموم، وهي تختلف في وضعها وشكلها بين إنسان وآخر. تتصل، كما ذكرنا، من الأعلىٰ بالمري بواسطة الفؤاد، ومن الأسفل بالاثني عشر بفتحة اسمها البواب.

٥) **الاثني عشر**: هي القسم الأول من الأمعاء الدقيقة وهي عريضة وواسعة بالنسبة للأمعاء. يبلغ طولها حوالي ٢٥ سم، بعرض اثني عشر إصبعاً (لذلك سميت بالاثني عشر) وهي تنقسم إلى ٤ أقسام: الجزء الأول منها وهو الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة بالقرحات وطوله حوالي ٥ سم، والجزء الثاني تصب فيه إفرازات الكبد الصفراوية وعصارة البنكرياس، وطوله حوالي ١٥ سم.

٦) **الأمعاء الدقيقة** : طولها حوالي ستة أمتار، وتقع أسفل التجويف البطني حيث ترتبط مع الجدار الخلفي للبطن بواسطة البريتوان. وهي تتحرك داخل البطن من مكان إلى آخر حسب وضع وحركة الإنسان.

٧) **الزائدة الدودية** : تقع عند التقاء الأمعاء الدقيقة بالأمعاء الغليظة في الجهة السفلية اليمنى من البطن. متوسط طولها عادة ٩ سم، لكن لها أشكال وأوضاع مختلفة ومتباينة كثيراً وقد يصل طولها أحياناً إلى ٣٠ سم.

٨) **الأمعاء الغليظة** : تبدأ من نقطة انتهاء الأمعاء الدقيقة وتنتهي بفتحة الشرج، يبلغ طولها حوالي متر ونصف المتر عند البالغين. وتنقسم إلى الكولون الصاعد والكولون المستعرض والكولون النازل والكولون الحوضي والمستقيم وقناة الشرج.

ـ **الكولون الصاعد** : يقع أسفل الفص الأيمن

من الكبد، ويمتد من الجهة السفلية اليمنى للبطن نحو الأعلىٰ بطول ١٥ سم.

ــ **الكولون المستعرض**: يبدأ من الناحية العلوية اليمنىٰ للبطن ويسير في تجويف البطن نحو الجهة اليسرىٰ بطول حوالي ٥٠سم، ثم **ينحني نحو الأسفل، تحت الطحال مباشرة، في** الجهة اليسرىٰ العلوية من البطن.

ـ **الكولون النازل**: يبدأ من الجهة العلوية اليسرىٰ للبطن ويمتد نحو الأسفل بطول ٢٥ سم.

ـ **الكولون الحوضي**: يبدأ من مدخل الحوض ويمتد ٤٠ سم على شكل قوس.

ـ **المستقيم**: يبدأ عند انتهاء الكولون الحوضي ويمتد ١٢ سم. يتسع في نهايته، وينتهي في قناة الشرج، حيث تقع غدة البروستات عند الذكور أمام الجزء الأخير منه مباشرة لذلك كان جسها عن طريق الشرج أمراً سهلاً.

٩) غدة البنكرياس: غدة مفلطحة الشكل، تقع فوق الجدار الخلفي للبطن. تتألف بشكل رئيسي من غدد صماء ذات إفراز داخلي تفرز مادة الأنسولين في الدم مباشرة، وغدد لها قناة تفرز عصارات هاضمة للمواد الزلالية والنشوية والدهنية. تفتح في الاثني عشر في الجزء الثاني منها.

١٠) الكبد: هو أكبر غدة في جسم الإنسان، وله أهمية عظيمة على حياته. يقع في تجويف **البطن في المنطقة العلوية اليمنىٰ** ويمتد نحو اليسار. وزنه حوالي ١,٥ كغ تقريباً. يتألف من جزئين: الأيمن وهو الكبير والأيسر وهو الصغير. يفرز الكبد الصفراء التي تتجمع في الحويصل الصفراوي (المرارة) ومنها تخرج قناة الصفراء التي تصب في الاثني عشر.

أما الحويصل الصفراوي (المرارة) فهو ذو شكل متطاول أعرض جزء فيه حوالي ٣ سم، وطوله حوالي ٩ سم تقريباً، ويتسع لحوالي ٤٠ سم٣ تقريباً من السائل الصفراوي.

يقع الحويصل الصفراوي في تجويف خاص في السطح السفلي من الكبد. ومن هناك ترسل العصارة الصفراوية بواسطة قناة خاصة، طولها ٣ ـ ٤ سم، إلى داخل الاثني عشر، حيث تساعد هذه الإفرازات في هضم وجبات الطعام، وخاصة الدهنية منها.

***

٢

أمراض جهاز الهضم الشائعة

من دراستنا لجهاز الهضم تبين لنا أنه يتألف من مجموعة أعضاء متكاملة مترابطة يتمم بعضها بعضاً. لذلك فإن إصابة جزء أو عضو فيه يؤثر تأثيراً واضحاً على بقية أعضاء الجهاز وبالتالي على عمله ككل. وكمثال على ذلك نقول: إن أمراض الأسنان وآلامها تجعل الإنسان يبتلع الطعام دون مضغه جيداً، وهذا يتعب المعدة ويربكها، فيصاب المرء بعسر الهضم وبآلام معدية مما يسبب مشكلة في المعدة ناتجة عن ألم الأسنان، ولعلاجها لا بد من علاج الأسنان أولاً.

وأمراض الكبد تؤدي إلى سوء الهضم، وتشكل كميات إضافية من الغازات مما يؤدي إلى مشاكل أخرىٰ وهكذا.

الذي نرمي إليه هنا أن علاج أمراض جهاز الهضم يرتبط بعضها ببعض ويؤثر بعضها على بعض، **ولكن بشكل مدرسي لا بد من دراسة كل حالة مرضية على حدة.** لذلك سنورد علاج الحالات المرضية بشكل منفرد لتوضيح الأمر أو بشكل مترابط حسبما يمكننا ذلك.

ملاحظة هامة: وقبل البدء بدراسة الحالات المرضية لي كلمة: أتمنى من كل الذين يشكون من أمراض جهاز الهضم أن يأخذوها بعين الاعتبار وهي:

إن أثر العوامل النفسية في عمل هذا الجهاز له القوة الكبرىٰ والأثر الفعال في كل ما يتعلق بجهاز الهضم والهضم. فالقلق والتوتر والانفعالات والغضب والخوف والحزن والكآبة، كل ذلك يؤدي إلى بطء في عملية الهضم وتشنج في أنبوب الهضم كله أو في جزء منه كالمعدة والكولون خاصة، مما يزيد الحالة سوءاً ويؤدي إلى **اضطرابات هضمية، معقدة قد يتعذر علاجها** والشفاء منها قبل القضاء على العوامل النفسية السيئة. لذلك ننصح الأشخاص الذين يشكون من الأمور المذكورة سابقاً ببذل الجهد لتحسين حالتهم النفسية، لأن السرور والانشراح والهدوء والضحك من العوامل الأساسية الفعّالة في هضم الطعام والاستفادة منه على أحسن وجه.

١ أمراض جوف الفم

يدخل إلى جوف الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء وما يحمله من عوالق. وهذه الأصناف

كثيراً مـا يتخلف عنها بعض البقايـا بداخل الفم، الـذي يعتبر بـدوره بيئـة صـالحة لنمـو الجـراثيم وتكـاثرهـا بسبب وجـود الغذاء الـلازم والـرطوبـة والحرارة المناسبة لها، فتبقى هناك في حالة هدوء حتىٰ تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بهـا **محدثـة الأمراض والالتهـابات**. يضـاف إلى ذلك أحيانـاً توفـر بعض العوامل المسـاعدة مثل وجود أسنان نخرة وأسنان سيئة الترتيب والإطباق، أو وجود أسنان صنـاعية رديئة أو غير ذلـك مما له علاقة بالأسنان.

كما يؤدي سوء التغذية ونقص الفيتامينات دوراً مساعـداً في حدوث أمراض الفم والأسنـان واللثة بشكل خاص، هذا بالإضـافة إلى مرض التدخين وأثره الضار في كل أجهـزة الجسم بما فيها الفم، وشرب الخمور، واتباع بعض العادات السيئة التي تضر بالأسنان والفم.

لـذلك كلـه، ولغيـره مـن الأسباب التـي لـم نذكـرها، فإن عـلاج جوف الفـم يعتمد بالـدرجة الأولىٰ على تأمين نظافتـه بشكل جيد وباستمرار، ويعتمـد أيضـاً علـى وجود أسنـان سليمـة وغيـر نخرة، وأسنان صناعية جيدة.

ويعتمد لـدرجة كبيـرة على التغـذية السليمـة والمتـوازنة، وعلـىٰ مـا نتناولـه مـن الفيتامينـات وبشكـل خاص فيتـاميـن C وفيتاميـن B، وعلىٰ عاداتنا الاجتماعية والحياتية الخاصة.

وعند حدوث الأمراض الفمويـة التي لا بد من حدوثهـا أحياناً، وفـي بعض الظروف الخـاصة، فإننـا وقبل تطبيـق إحدىٰ الوصفـات التي ستـأتي لاحقاً **لا بد من مراعاة الملاحظات الهامة التالية**:

١) **الاعتنـاء بنظـافـة الفـم** بشكـل دائم ويـومـي وتفريش الأسنـان بالفرشاة والمعجـون مرتين على الأقل كل يوم، واحدة منهما قبل النوم.

٢) **اللجوء إلى الطبيب المختص** لدىٰ حدوث أي عارض مرضي غير واضح أو **مشكوك فيه**.

٣) **إصلاح الأسنـان النخرة** فوراً وقلع السـيء منها وتركيب أسنان صناعية جيدة الصنع بدلاً من الأسنان المفقودة.

٤) **تستعمل الوصفة الطبية دائماً** بعد تنظيف الفم والأسنان من كل العوالق الموجودة فيه.

تطهير جوف الفم وعلاج التهابات الأغشية المبطنة له:

نورد فيما يلي شرحاً لعدة طرق تفيد في تطهير جوف الفم والتهابات الأغشيـة المبطنة له حسبما هو مبين في شرح كل طريقة:

١ ـ مغلي البابونج أفضل مطهر لجوف الفم والبلعوم:

يحوي البـابونج مـواد مطهرة ومضادة للعفـونة وزيوتاً طيـارة، لذلك يفيد استعمال مغليـه غرغرة في شفـاء التهابـات جوف الفـم والبلعوم بشكـل عام.

يحضر المغلي كما يلي:

يضاف مقدار ملعقـة صغيرة من زهر البـابونج اليابس إلـى كوب من الماء بدرجـة الغليان ويترك ليتخمر مـدة خمس دقـائق ثم يصفـى ويستعمل غرغرة عدة مرات كل يـوم ويستمر على فعل ذلك حتىٰ يتم الشفاء.

٢ ـ السماق يعالج التهابات أغشية جوف الفم والبلعوم :

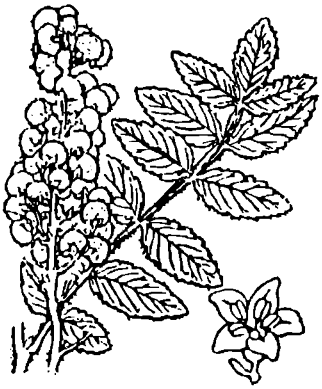
ينقع مقدار حفنة من ثمار نبات **السماق** في كوب من الماء الساخن ويترك لمدة ساعتين ثم يصفى المنقوع ويستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم ، حيث يترك السائل داخل الفم لعدة دقائق ثم ينبذ. ويكرر العمل حتىٰ يتم الشفاء .

٣ ـ عود الأراك يطهر جوف الفم ويكسبه رائحة منعشة :

ثبت علمياً أن عود **الأراك** (المسواك) يحوي مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومرقئة وقاتلة للجراثيم . وبالإضافة إلى ذلك ذكرت بعض المصادر أنه يحوي أيضاً مواد مضادة للنخر السني، وهذا يذكرنا بقول الرسول الكريم : (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب) .

لذلك ينصح باستعمال عود الأراك حسب الطريقة المعروفة لتنظيف الأسنان عدة مرات كل يوم .

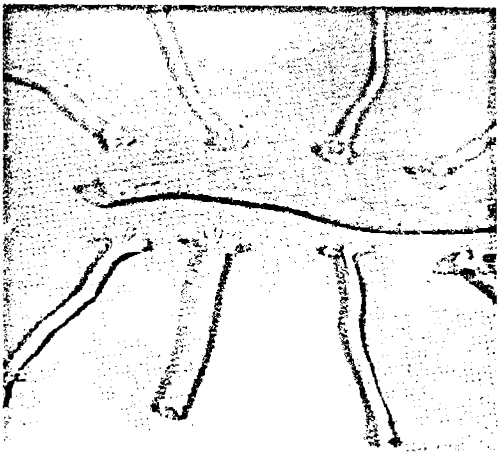
ونلفت النظر إلى ضرورة بلِّ السواك (ترطيبه) قبل استعماله ، لأن المواد التي يتركب منها عود الأراك لا تكون فعالة والسواك جاف . وإلى ضرورة قص الشعيرات المستعملة وتجديدها يومياً لأن المواد الفعالة الموجودة فيها تستهلك خلال استعمالها لمدة أربع وعشرين ساعة ، مع الانتباه إلى استعمال **الأنواع** الجيدة من الأراك . ونحن نرىٰ أنه لا حرج إطلاقاً من استعمال عود الأراك في تسويك الأسنان بالإضافة إلى الفرشاة والمعجون لمن يرغب في ذلك .



السماق



شجرة الأراك



المسواك

٤) الثوم يفيد في تطهير الفم من جميع الميكروبات :

إن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق فقط يكفي لقتل جميع الميكروبات الموجودة داخل الفم بما فيها جرثومة الدفتريا .

٥) علاج التهاب اللثة البسيط وتطهير جوف الفم بشكل عام :

في حالة إصابة جوف الفم بالتهاب بسيط ، أو رغبة الشخص بتطهير جوف الفم، يمكن أن يستعمل المزيج التالي مضمضة مطهرة للفم ثلاث مرات كل يوم .

• ٢٠٠ سم٣ من الماء النظيف .

• ٧٠ غرام ملح بحري يضاف للماء ويحرك حتى الذوبان التام .

• ٧٠سم٣ من خل التفاح يضاف للماء المملح ويحرك .

وينصح بدلك اللثة بشكل لطيف بواسطة إصبع السبابة أثناء عملية المضمضة .

وصفات تفيد في علاج القلاع[1] والقروح الفموية :

١ ـ ورق الزيتون يعالج القلاع :

كان الأطباء في الماضي يعالجون القلاع والتهابات اللثة بواسطة ورق الزيتون . فكان يطلب من المريض مضغ عدة ورقات تؤخذ غضة من شجرة الزيتون، وتغسل وتمضغ جيداً، ثم يرمىٰ التفل المتبقى في الفم . ويكرر العمل ثلاث أو أربع مرات كل يوم، ويستمر في عمل ذلك حتىٰ يتم الشفاء .

٢ ـ الطرخون يشفي من القلاع وقرحات الفم :

إن نبات الطرخون يحوي مواد مطهرة وفعالة في علاج مرض القلاع والقرحات الفموية بشكل عام، لذلك يمكن مضغ عدة ورقات من نبات الطرخون بشكل جيد ثم يرمىٰ التفل ويكرر العمل عدة مرات كل يوم ويستمر علىٰ ذلك حتىٰ يتم الشفاء خلال عدة أيام .



الطرخون

(١) القلاع : أو القالوع تقرح يصيب الغشاء المبطن للفم . وقد يصاب الإنسان بقرحة واحدة أو بعدة قرحات . ويكون للقرحة أحياناً شكل حبة الأرز المطبوخة (أو أكبر أو أصغر منها) . ويسبب للمصاب ألماً مزعجاً أثناء تناول الطعام أو الشراب وخاصة الحريف منه والحامض .

٣ ـ التوت الأسود يفيد في معالجة الفطور عند الرضَّع ومعالجة القلاع والتهابات غشاء الفم بشكل عام:

يحوي التوت الأسود (يسمىٰ في بلاد الشام بالتوت الشامي) مواد مطهرة ومضادة للجراثيم، لذلك يفيد كثيراً أكله أو شرب عصيره في علاج التهابات غشاء الفم عامة والقلاع خاصة، كما يفيد عصيره غرغرة في ذلك.

وفي بعض البلدان يحضرون شراباً من عصير التوت الأسود وذلك بعصر التوت وإضافة السكر إليه وغليه علىٰ النار حتى يعقد ثم حفظه في قوارير، حيث يستعمل هذا الشراب كمرطب بعد تمديده بالماء وإضافة الثلج إليه.

لكن من الناحية الطبية يفيد استعمال هذا المربىٰ كثيراً في علاج التهابات باطن الفم واللسان بشكل عام، وله مفعول أكبر عند الأطفال لعلاج ما يصيب أفواههم من قلاع أو إصابات فطرية، حيث يوضع من هذا المربىٰ مقدار بسيط في فم الطفل أو الرضيع، فيمتصه ويبلّغ به كامل جوف الفم ويبلعه دون محذور. وتكرر هذه العملية عدة مرات كل يوم وحتىٰ يتم الشفاء.

٤ ـ علاج قروح الفم ونزيف اللثة ونزيف ما بعد القلع:

إن قشور شجر **البلوط** وثماره تحوي مواد مطهرة وقابضة ومرقئة، وتفيد كثيراً في علاج آفات الفم السابقة الذكر، وأفضل طريقة للاستفادة منها في علاج جوف الفم هي تحضير مغليها واستعماله كما يلي:

تنتخب ثمار البلوط الناضجة والسليمة وقشور الأشجار اليافعة وتجفف. وعند الاستعمال يضاف مقدار ملء ملعقة من قشور البلوط وثماره المسحوقة إلى كوب من الماء ويغلىٰ على النار لمدة ربع ساعة تقريباً، ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم، علىٰ أن يترك السائل في الفم مدة ثلاث دقائق ثم ينبذ. وكان الطبيب العربي ابن سينا ينصح مرضاه المصابين بالقلاع والقروح الفموية بتطبيق هذه الوصفة.

علاج داء الحفر (الأسقربوط)[١]:

إن داء الحفر خاصة وأمراض اللثة عامة تحدث بسبب نقص فيتامين (C) من الطعام، وبسبب الترسبات الكلسية (القلح) التي تتوضع طبقة بعد أخرىٰ فوق الأسنان، وتسبب التهاب اللثة وأمراضها، لذلك نؤكد هنا نصيحتنا التي وردت في بداية هذا البحث للذين يشكون من الأمراض اللثوية، بضرورة مراجعة طبيب الأسنان لإزالة هذه الترسبات بشكل كامل، قبل البدء في تطبيق العلاج التالي لكي يكون العلاج فعالاً ومفيداً بشكل جيد.

١ ـ الحوامض هامة لشفاء أمراض اللثة وداء الحفر:

إن البرتقال والليمون الحامض والغريفون

---

(١) الاسقربوط مرض اسمه بالعربية الفصحى النُساع.

وجميع الحوامض الأخرىٰ، بسبب غناها بفيتامين C وبالمعادن والفيتامينات المتنوعة، خير علاج لداء الحفر. لذلك يفيد أكل الحوامض أو شرب عصيرها في علاج المرض. ويشرب مقدار كأسين من العصير يومياً، أو يؤكل ثلاث إلى أربع ثمرات كل يوم. ولا ننصح أبداً بالإفراط في تناول الحوامض، أو عصيرها، لأن ذلك يضر الأسنان بسبب وفرة الحموض فيها. ونضيف هنا إلىٰ أن عصير الحوامض بما يحويه من معادن وفيتامينات يساعد كثيراً علىٰ تثبيت الكلس في العظام والأسنان.

٢ ـ الجرجير يعالج داء الحفر ونزيف اللثة:

يحوي نبات الجرجير مواد مفيدة جداً لعلاج مرض الأسقربوط، خاصة أنها تحوي كميات كبيرة من فيتامين C الذي يعتبر نقصه السبب الأهم في الإصابة بهذا المرض، ولذلك يمكن أكله بكميات معتدلة مع الطعام والسلطات بشكل يومي. أما علاجياً فيتم سحق الجرجير وعصره بأية طريقة كانت (بالعصارة الكهربائية مثلاً) ثم يصفى المعصور ويضاف إليه كمية مناسبة من السكر ويرفع علىٰ النار مع التحريك المستمر حتىٰ يذوب السكر بشكل كامل ثم يترك ليبرد ويؤخذ منه مقدار فنجان قهوة متوسط (٣٠ سم٣ تقريباً) ثلاث إلى أربع مرات كل يوم (مع ملاحظة عدم غلي المحضر).

هذا ويجب الانتباه إلى ضرورة أن تكون هذه النبتة طازجة عند الاستعمال، وأن لا تقطع وتفرم وتترك فترة طويلة قبل استعمالها لأنها تتأكسد



الجرجير

وتركب مواد سامة، بل يجب تقطيعها وأكلها فوراً.

كما نلفت النظر إلى وجود عدة أنواع من نبات الجرجير. والنوع المستعمل طبياً هو ذلك العشب الذي يزهر زهراً أصفر.

ويمكن اللجوء إلى الطريقة التالية:

يوضع حوالي ربع أوقية (٥٠ غرام) من ورق الجرجير الأخضر الطازج في إناء، ثم يصب فوقه لتر من الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه ملء كوب من الماء ثلاث مرات كل يوم.

ورغم طعم المنقوع المر فإن الجرجير مفيد جداً في جميع حالات نقص الفيتامين C.

٣ ـ والفجل أيضاً مفيد جداً:

ما ينطبق على الجرجير ينطبق علىٰ الفجل لأنه يحوي كميات وافرة من فيتامين C لذلك يعتبر أكل الفجل أو شرب عصيره بشكل يومي دواءً ناجعاً لمعالجة المرض المذكور.

علاج اللثة المريضة :

ينصح الإنسان المصاب بالتهاب اللثة المزمن المتقيح باتباع الخطوات الثلاث التالية :

١ ـ التخلص من حالة نقص الفيتامين C باتباع إحدى الوصفات المتعلقة بذلك .

٢ ـ مراجعة طبيب الأسنان لإزالة الترسبات وإصلاح ما فسد من أسنان .

٣ ـ تطبق إحدى الوصفات التالية :

١ ـ علاج تقيح اللثة المزمن :

يوضع في إناء مناسب كمية من الماء تعادل ملء فنجان قهوة متوسط حوالي (٣٥ سم٣)، ثم يضاف للماء مقدار خمس غرامات من الملح ويحرك حتى يذوب الملح تماماً. ثم يضاف مقدار ٢٥ غراماً تقريباً من الثوم المقشر والمهروس هرساً جيداً ويحرك . وأخيراً يضاف مقدار ١٥ سم٣ من الكحول الطبي النظامي ويخلط الجميع خلطاً جيداً حتى يصبح المستحضر كالمعجون .

وعند الاستعمال يوضع منه كمية بسيطة فوق إصبع السبابة وتدلك به اللثة بواسطة هذه الإصبع دلكاً عاماً ومعتدلاً ومن جميع الجوانب، ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم إحداها قبل النوم .

٢ ـ علاج اللثة المترهلة وتخلخل الأسنان وروائح الفم :

ورد في كتاب ديسقوريدس، العالم والطبيب القديم المعروف ، أن المضمضة بخل العنصل تشد اللثة المسترخية ، وتثبت الأسنان المتحركة وتذهب رائحة الفم .

ونحن نضيف هنا لما قاله ديسقوريدس أن المضمضة بخل العنصل سيكون لها فائدة أكبر إذا ترافق استعماله بالملاحظات الأساسية الهامة التي أوردناها سابقاً من الاعتناء بالفم مع تدليك اللثة بهذا الخل بواسطة السبابة عدة مرات كل يوم ويستمر ذلك حتى يتم الشفاء .

يحضر خل العنصل بعدة طرق منها الطريقة التالية :

ـ كمية كافية من بصل العنصل يقشر ويهرس .

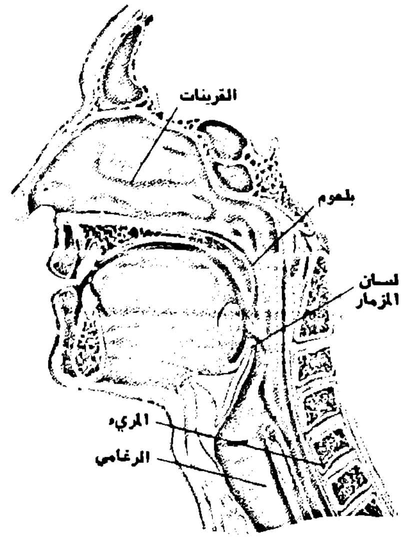
ـ نفس الكمية من حمض الخليك (يوجد في الصيدليات) .

ـ ثلاثة أضعاف الكمية من الماء المقطر .

توضع المواد السابقة في إناء وتترك لمدة عشرة أيام في مكان دافىء ورطب ثم تعصر وتصفى وتحفظ للاستعمال .

٣ ـ علاج اللثة المترهلة والتهابات الأغشية المبطنة للفم والحنجرة :

يحوي نبات السعتر (الزعتر)، والبري منه خاصة، مواد فعالة تساعد في علاج كافة التهابات جوف الفم والحنجرة وتسكّن آلام الأسنان وتطهر جوف الفم ، لذلك نجد



الحنجرة

أن كثيراً من معاجين الأسنان الطبية، المتوفرة حالياً في الأسواق، تحوي، بشكل أو بآخر، مركبات مأخوذة من نبات السعتر.

يستعمل السعتر غضاً لوحده أو مضافاً إليه قليلاً من الخل مضغاً عدة مرات كل يوم وذلك لتطهير جوف الفم ولعلاج اللثة المترهلة ولتسكين آلام الأسنان، ولالتهابات الأغشية المبطنة للفم والحنجرة.

ويستعمل بشكل مغلي مفيد جداً كما يلي:

يضاف مقدار ملعقة صغيرة من نبات السعتر البري اليابس إلى فنجان ماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة أربع إلى ست مرات كل يوم.

٤ ـ مسحوق قشر الرمان لعلاج اللثة المريضة:

يجمع قشر الرمان ويجفف ويسحق سحقاً جيداً. وعند الاستعمال ينظف الفم، ثم تدلك اللثة بقليل منه بواسطة الإصبع ثلاث مرات كل يوم. ويستمر فعل ذلك حتىٰ يتم الشفاء.

٢ عسر الهضم والغازات

عسر الهضم حالة مرضية يشعر المصاب فيها باضطراب في عمل جهاز الهضم وبعدم الراحة. وقد يشكو من الشعور بالامتلاء ومن فقدان الشهية، أو من التقيؤ أو الغثيان. وقد يرافق ذلك وجود الغازات، أو يصاحبه بعض الآلام في المعدة والأمعاء. وحدوث إسهال أو إمساك، وغير ذلك من أعراض.

الأسباب:

إن أسباب عسر الهضم بشكل عام كثيرة أهمها:

١ ـ الاضطرابات النفسية والعصبية.

٢ ـ الإفراط في تناول أنواع كثيرة من الأطعمة والأشربة دون حدود.

٣ ـ تناول وجبات عديدة خلال اليوم، وإدخال الطعام على الطعام بين الوجبات قبل هضم الوجبات السابقة.

٤ ـ وجود أمراض وأسباب عضوية مختلفة .

٥ ـ وجود الطفيليات في جهاز الهضم (كالديدان واللامبليا وغيرها) . . الخ .

العلاج :

إن أهم عامل في علاج عسر الهضم هو معرفة السبب أولاً ومن ثم تطبيق العلاج الذي يتم كما يلي :

١ ـ التخلص من العامل النفسي السلبي (وهذا عامل هام لحدوث الشفاء) .

٢ ـ علاج أمراض جهاز الهضم العضوية إن وجدت .

٣ ـ القضاء على الطفيليات إن وجدت .

٤ ـ تنظيم أوقات الطعام وتناول وجبات نظامية دون إفراط .

٥ ـ عدم تناول أي طعام إضافي بين الوجبات .

ويتوج العلاج باتباع إحدىٰ الوصفات التالية التي تقضي تماماً على عسر الهضم، مع مراعاة الإرشادات السابقة .

علاج عسر الهضم والتخمة بالأعشاب :

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في علاج عسر الهضم والتخمة مع شرح لطريقة التحضير والاستعمال :

١) **الشاي** : تحوي أوراق الشاي المجففة مواد هاضمة . وأبسط طريقة للحصول على مشروب هاضم هي شرب كأس واحدة من مغلي الشاي بعد الطعام .



المتة

يحضر مغلي الشاي بصب الماء الساخنة دون الغليان فوق أوراق الشاي ويترك ليتخمر مدة (٥ ـ ١٠) دقائق، وحسب الرغبة، ثم يحلىٰ بالسكر ويشرب، مع مراعاة عدم شربه ساخناً جداً .

٢) **المتّة** : تحتوي أوراق وعيدان المتَّة على مواد تساعد كثيراً جداً على الهضم ولذلك يشرب من مستحلب المتة كأس واحدة أو كأسان فقط، شريطة أن يتم ذلك بعد تناول الطعام بساعتين .

يحضر مغلي المتة بوضع ملعقة من أوراق المتة الجافة في فنجان مع ملعقة من السكر ويصب الماء الساخن فوقهما، ويترك لمدة دقائق حتى يتخمر، ثم يشرب السائل بواسطة ماصة خاصة . بعدها يضاف من جديد ملعقة صغيرة أخرى من أوراق المتة الجافة وملعقة من السكر في نفس الفنجان فوق ما بقي فيه من مخلّفات، ويصب الماء ويشرب من جديد وهكذا . ونلفت النظر إلى أن الإفراط في شرب المتة يؤدي إلى

الغثيان والقيء، خاصة عند الأشخاص الذين لم يعتادوا على شربها.

٣) **الخل**: إن أفضل ما يفعله الإنسان إذا أصيب بالتخمة، أن يشرب كوباً صغيراً من الماء الفاترة مضافاً إليه ملء ملعقة صغيرة من الخل (ويفضل خل التفاح). ونؤكد على عدم الإفراط في تناول الخل واستعماله مرة واحدة في اليوم فقط؛ لأن الإكثار منه يؤدي إلى زيادة حموضة المعدة وما يترتب على ذلك من مضاعفات.

٤) **الطرخون**: يحوي نبات الطرخون مواد هاضمة تكافح عسر الهضم، وفي نفس الوقت تقاوم التشنجات المعوية والمعدية. لذلك ننصح، الذين يشكون من هذه الحالة، تناول كمية قليلة دون إفراط من نبات الطرخون مع الطعام.

ولتحسين الشهية للطعام وللمساعدة على الهضم في نفس الوقت يمكن عمل ما يلي:

يغلىٰ مقدار كوب من الماء ويضاف إليه حوالي عشرة غرامات من ورق وزهر الطرخون اليابس، ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يؤخذ منه مقدار فنجان قهوة متوسط قبل كل طعام.

٥) **الكمون**: تحوي بذور الكمون مواد هامة تفتح الشهية وتساعد على الهضم وتطرد الغازات لذلك يمكن إضافة بذور الكمون المسحوقة إلى الطعام بمقادير بسيطة. كما يمكن استعمال البذور غير المسحوقة بشكل مغلي، حيث يضاف مقدار ملعقة صغيرة من بذر الكمون غير المسحوق إلى كأس من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة عشر دقائق، ثم يصفىٰ ويشرب منه حوالي ٥٠ سم٣ (ملء فنجان قهوة) مع كل طعام مع ملاحظة أن الإكثار من الكمون يهيج المعدة ويزعجها، لذلك ننصح دائماً بالاعتدال وعدم الإفراط.

٦) **الكرز**: إن بعض الأشخاص مصابون بكسل هضمي، أي أنهم لا يشكون من مرض عضوي، ولكن المعدة عندهم كسولة ولا تهضم بالشكل المطلوب. هؤلاء عادة يواجهون مشاكل وآلاماً وإزعاجات ناتجة من تناول الأطعمة في فترات متقاربة أو من تناول كميات كبيرة من الطعام أو غير ذلك. ينصح هؤلاء بأكل عدة حبّات من الكرز الحامض الناضج قبل الطعام بحوالي عشرين دقيقة، حيث يساعد الكرز الحامض على تنشيط عمل جهاز الهضم، ويحث الكبد والبنكرياس على زيادة إفرازاتهما الهاضمة، وله مفعول واضح في تحسين عملية الهضم بشكل عام.

٧) **الكريفون**: يحوي الكريفون مواد عظيمة الفائدة تساعد جداً في فتح الشهية لتناول الطعام وفي تنشيط عملية الهضم، حيث يمكن أكل الكريفون أو شرب عصيره مع الطعام أو بعده بمقدار كريفونة واحدة أو كأس متوسطة واحدة من العصير، علماً بأنه يمكن تحليته بالسكر لمن يرغب في ذلك. والأفضل عادة أن يتناول الإنسان الكريفون، أو عصيره، قبل الطعام أو على الريق إذا كان يستطيع شربه دون مضاعفات مزعجة أو

مؤلمة في المعدة، والتي تحدث بسبب زيادة الحموضة عادة.

٨) **البرتقال**[١]: **يساعد أكل البرتقال، أو شرب عصيره، دون إفراط على تحسين عملية الهضم.** وينصح بأكل برتقالة واحدة بعد الطعام أو شرب كأس متوسطة من العصير.

أما إذا رغب المرء في فتح شهيته للطعام، فيمكن عندئذ تناول البرتقال، أو شرب عصيره، قبل الطعام بنصف ساعة، فيصبح له مفعول مقبّل، شريطة أن تتحمل معدة المرء شرب عصير البرتقال خاصة إذا كان حامضاً قليلاً أو كثيراً.

٩) **البقدونس**: يعتبر البقدونس الطازج خاصة من الخضراوات التي تفتح الشهية وتسهل عملية الهضم بشكل واضح. لذلك ينصح جميع الناس بإضافة البقدونس الطازج إلى طعامهم بشكل يومي وخاصة أولئك الذين يشكون من عسر الهضم (مع مراعاة عدم الإفراط والاهتمام كثيراً بنظافته).

١٠) **الخس**: يحوي الخس مجموعة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية وبعض المواد الأخرى التي تساعد على الهضم وتفتح الشهية لتناول الطعام. وهو في الوقت نفسه له مفعول مهدىء وقابض مما يؤثر بشكل إيجابي على عمل جهاز الهضم كله. ولهذه الغاية ينصح بأكله نيئاً بشكل سلطات مع زيت الزيتون الصافي وعصير الليمون الحامض.

(١) يسمى في بعض البلاد العربية بالليمون. وهو طبعاً غير الليمون الحامض المعروف.

١١) **بذور الكزبرة**: يشكو بعض الناس من انزعاج وشعور بعدم الراحة في جهاز هضمهم رغم عدم وجود حالة مرضية واضحة لديهم.

خير ما يفيد هؤلاء هو شرب مغلي بذور الكزبرة؛ حيث يضاف مقدار ملعقة متوسطة من البذور إلى كأس ماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق ثم يصفى ويحلى بالسكر ويشرب منه مقدار فنجان شاي بعد كل طعام.

١٢) **نخالة القمح**: تحوي قشور القمح (نخالة القمح ـ الردة) عناصر معدنية وفيتامينات كثيرة جداً، وهي تفيد بشكل فعال في معالجة كل حالات عسر الهضم خاصة المزمن منها، وفي التخلص من المغص المرافق لها. وأفضل طريقة للحصول على الفائدة المرجوة هي إضافة مقدار غرام واحد من النخالة لكل وجبة طعام، وخاصة الوجبات عسرة الهضم. ويمكن أن يضاف مقدار ملعقة طعام منها لكامل الطبخة في لحظة إنهاء عملية الطبخ (بمعنى عدم غلي الطبيخ بعد إضافة النخالة إليه كي لا تفقد كثيراً من فاعليتها بالحرارة). وهذه الكمية البسيطة تعطي مفعولاً واضحاً وأكيداً عند كل الأشخاص، وفي جميع الأعمار، وتفيد أفراد العائلة كلهم دون أن يكون لها أية محاذير على الإطلاق.

علاج انتفاخ البطن (الغازات) بالأعشاب:

انتفاخ البطن حالة مرضية مؤلمة، ولعلاجها يمكن اتباع إحدى الطرق التالية:

١) مغلـي النعنـاع. تحـوي عشبة النعنـاع المعروفة مـواد مفيدة جداً لتسكين المغـص وطرد الغازات، وتستعمل كما يلي:

يوضع مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق النعناع الجافة في كأس ماء مغلي «دون غليه بعد إضافة النعناع» ويتـرك ليتخمر عـدة دقائق، ثـم يصفىٰ ويحلىٰ بالسكر ويشرب دافئاً بمقدار كأس واحد، لا أكثر، (ثلاث أو أربع مرات يومياً).

٢) أكل الأترج: يؤكل الأترج (الكبّاد) بمعدل ثمرة واحدة بعـد الطعـام، حيـث تساعـد هـذه الفاكهـة كثيراً في تحسين حـالة الهضم وفـي طرد الـريـاح المتشكلـة في الأمعـاء. ويمكـن أيضـاً لتسهيل عمليـة الهضم أن يعصـر الكباد ويشـرب عصيره بعد الطعام.

٣) مـغلي الحـبـهـان: يغلى مـقـدار ثلاثة غـرامـات مـن حـب الهيـل المطحـون، أو غيـر المطحـون، فـي كـأس من المـاء لمـدة خمـس دقائق، ثم يتـرك ليتخمر مدة خمس عشـرة دقيقة أخرى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط قبل كل طعام.

٤) استعمال الثـوم: يحوي الثوم مـواد مطهرة مفيـدة جداً لعـلاج الأرياح المتشكّلـة في جهـاز الهضـم. ولذلـك ينصح ببلـع الثوم علـى الريـق بمقـدار فص واحـد أو فصين كـاملين فقـط، أو يهـرسان ويشـربـان مع قليـل مـن اللبن الـرائب والملـح والماء. وللفـائدة نقول إن هـذه الوصفـة تفيد في علاج معظم الأمراض المعويّة.

٥) عـلاج حـالة تجـمع الغـازات في المـعـدة وانتفاخها: قد تتجمع الغازات في المعدة وتصبح متحجـرة ومنفوخـة كالطبل. ولعلاج هـذه الحالة تعـصر ليـمونة حـامضة نـاضجة فـي كأس ماء فـاتر ويشرب العـصير صباحاً على الريق، ويكرر ذلك يومياً لحين حدوث الشفاء الكامل.

والمحذور الوحيـد لهذا العلاج هو الانـزعاج من حموضة الليمون عند بعض الأشخاص.

مأكولات صعبة الهضم:

لإتمام الفـائدة نذكـر فيما يلـي أسماء بعـض المأكولات الصعبة الهضم، مع أهم الملاحظات المتعلقة بها:

البصل: ينصح الأشخـاص المصابـون بعسر الهضم بعدم تناول البصل وخاصة النيء منه على الإطلاق، لأن أكله يزيد حـالة عسر الهضم سوءاً ويسبب الآلام والغازات.

أما إذا كان جهاز الهضم سليماً فإن أكل كمية قليلة مـن البصل يساعـد على الهضم ولهـا عمل طـارد للغازات، مـع التأكيـد علـىٰ ضرورة عـدم الإفراط وعدم تناول كميات كبيرة منه لأن في ذلك ضرراً جسيماً.

الفطر: إن الفطـر بكل أنـواعـه المتعددة مـن المأكـولات العسرة الهضـم والثقيلة علـى المعدة حتىٰ عند الأصحـاء، لذلـك ينصـح المصابـون بعسـر الهضـم خـاصـة بالإقـلال مـا أمكـن مـن تناولها، أو بالاستغناء عنها نهائياً. ونؤكد هنا على

ضرورة طهـي كل أنـواع الفطور قبـل أكلها وعـدم تناولهـا نيئة على الإطـلاق. كما نلفت النظـر إلى وجود أنواع عديدة من الفطـور تحوي موادً سامة، بل قـاتلة أحيانـاً، لذلـك يجب الانتباه إلـى هذه الأنواع ونبذها.

الخيار والجزر: إن الخيار والجزر من النباتات التي تحوي مواد عسرة الهضم.

الملفوف مزعـج جداً: يعتبر نبـات الملفوف (اليخنة) من أفضل الخضـراوات فائدة للإنسان، لكنـه، بـأنواعـه جميعـاً، نبـات ثقيل ومـزعـج، وصعـب الهضم ويسبـب كثيراً مـن الاضطرابـات الهضمية للأشخاص المصـابين بعسر الهضم أو بآفات كولـونية. لذلك ينصح هؤلاء بـالابتعاد عن تناول الملفوف أو بالإقلال منه ما أمكن.

البندورة: البندورة هي من المأكولات الصعبة الهضـم سـواء كـانت مطبـوخـة أو نيئـة، وتعتبـر قشورها أسوأ ما فيها، وهي ضارة جداً للأشخاص المصابين بحساسية المعدة.

الشوندر: إن الشمنـدر (الشونـدر) المسلـوق بـالمـاء حتـىٰ النضـج مـن المـأكـولات العسـرة الهضم.

اللفت: ينصـح المصـابـون بعسـر الهضـم وبالغـازات بعدم أكل اللفت بـأنواعه، لأنـه عسر الهضم ويولد الغازات بشكل كبير.

لحم الدجاج: يسمح للأشخاص المصابين بعسر الهضـم بأكـل لحم الـدجاج **مشوياً بدون الجلد،** أي لحم الصـدر والفخذ فقط. أمـا لحم الدجـاج المطبوخ بـالماء أو مـع الحمص أو مـع



الفطر

الفطر أو غيـرها فإنـه من الأطعمة الثقيلـة الصعبة الهضم.

فائدة هامة: ينصح المصابـون بعسر الهضم بالإقـلال ما أمكن من تنـاول المكسرات بأنـواعها (جوز ـ لوز ـ بزورات ـ بندق ـ فستق. . . الخ) أو بالامتناع عن تناولها ذلك أنها عسرة الهضم. وإذا ما تناول المرء منها فينبغـي مضغها جيداً مع عدم الإفراط. ويفضل دائماً تناولها بعد الطعام مباشرة حتـىٰ تهضم معـه، أو بعيداً عـن أوقات الطعـام بعدة ساعات.

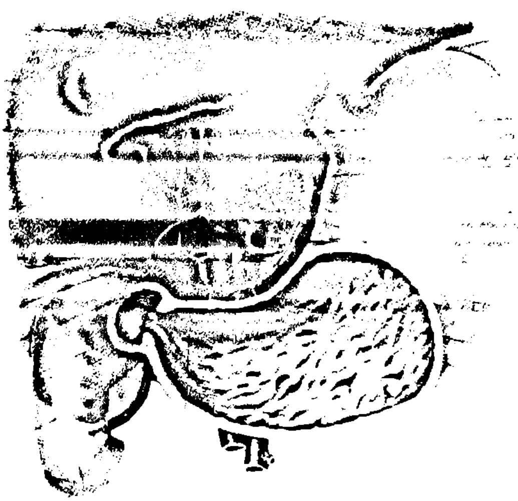
فائدة أخرى: ينصح بعدم الإكثـار من أكل التوابـل خاصـة الحريفـة منها لأنهـا تضر الكبـد والأمعاء، وتؤذي المعدة وتهيجها.

٣ أمراض المعدة والاثني عشر

تصاب المعدة والاثنـي عشر بأمراض عـديدة أكثرها شيوعاً الالتهابات والقرحات.

أ ـ التهاب المعدة:

يحـدث التهـاب المعـدة بـأسبـاب مختلفـة



صورة تشريحية للمعدة

أهمها :

ـ تناول المشروبات الروحية .
ـ تناول أدوية كاوية .
ـ تناول أطعمة فاسدة وحدوث حالة تسمم .
ـ الإصابة بعسر الهضم .
ـ الإكثار من التوابل والبهارات والأطعمة الحريفة وما شابه . . . الخ .

العلاج :

يتم العلاج باتباع الإرشادات التالية :

ـ الراحة التامة في السرير.
ـ التخلص من حالة التسمم بإعطاء مقيّئات أو غسل المعدة .
ـ معالجة الأمراض العامة الأخرىٰ .
ـ الامتناع عن تناول المشروبات الروحية نهائياً .
ـ الامتناع عن تناول البهارات والمكسرات والمخللات وما شابه .
ـ تطبيق حمية غذائية وعدم تناول أي طعام ثقيل على المعدة .
ـ عدم إهمال تأثير التدخين السلبي علىٰ أمراض المعدة .

وبالإضافة إلى مراعاة الإرشادات السابقة فإننا نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في علاج التهابات المعدة مع شرح لطريقة التحضير والاستعمال :

١) **بذور الكتان** : تحمص بذور الكتان وتسحق ويحضر منها لبخة كما يلي : يضاف المسحوق السابق بالتدريج إلى ماء ساخن بكميات مناسبة مع المزج المستمر حتى نحصل على عجينة طرية . وقبل أن تبرد هذه العجينة تفرد بين طبقتين من الشاش ، أو من قماش قطني

مناسب، وتوضع فوق موضع الألم وهي ساخنة. ثم يلف البطن كاملاً وفوق اللبخة السابقة بالذات بواسطة قطعة كبيرة من الصوف. ويستلقي المريض بهذه الوضعية لمدة ساعتين أو أكثر فتتحسن حالته ويزول الألم. وبعدها تزال اللبخة ويغسل مكانها بالماء الفاتر والصابون.

أما إذا لم يتحسن المريض فيمكن إعادة وضع لبخة جديدة ساخنة مرة أخرى.

٢) **السعتر**: يحتوي نبات السعتر على زيت طيار (التيمول)، ومواد مقشعة ومطهرة ومواد مزيلة للآلام وغيرها. وهو يفيد في حالة التهاب المعدة إذا استعمل بشكل مستحلب، حيث يضاف مقدار ملعقة صغيرة من السعتر الجاف إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر عدة دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة واحد إلى فنجانين موزعين كل يوم، مع العلم أن باستطاعة المرء تحليته بالعسل لتحسين مذاقه.

٣) **العلّيق**: تستعمل أوراق نبات العليق المجففة أو الطازجة في تحضير مغلي حيث يضاف مقدار ملعقة أو ملعقتين من الأوراق لكل فنجان من الماء ويغلى ثم يصفى ويشرب منه ثلاثة إلى أربعة فناجين قهوة كل يوم.

٤) **المثلجات تضر**: ينصح ذوو المعدة الحساسة بعدم تناول المثلجات بأنواعها على معدة خاوية أو على الريق وعدم تناولها أيضاً بعد بذل جهد عضلي عنيف، أو بعد تناول طعام حار أو ساخن، ذلك لأن المثلجات، في مثل هذه الحالات، تؤدي إلى حدوث تشنجات وآلام واضطرابات هضمية مزعجة.

والأفضل، بشكل عام، عند تناول المثلجات بأنواعها أن تؤخذ بعد الطعام وببطء، لأن الإسراع في تناولها قد يؤدي أيضاً إلى حدوث تشنجات معدية مؤلمة.

ب ـ القرحة:

من المعلوم أن جدار المعدة والاثني عشر مغطى من الداخل بطبقة كثيفة مؤلفة من مادة مخاطية تحميه من تأثير حامض كلور الماء الذي تفرزه المعدة بكثافة وبشكل دائم.

والقرحة ببساطة هي عبارة عن جرح متقرّح يصيب هذا الجدار من الداخل ويستعصي على الشفاء بسبب حامض كلور الماء المذكور والذي يلامس هذا الجرح على الدوام.

ومن أهم أسباب حدوث القرحات: الاضطرابات النفسية، القلق والتوتر الدائمين وزيادة حموضة المعدة بشكل دائم وملحوظ،



قرحة المعدة

وتناول الكحول والبهارات والمخللات وشرب السوائل شديدة السخونة وشديدة البرودة والتدخين وغيرها من أسباب.

والقرحة هي مرض يحدث في المعدة والاثني عشر ويصيب جميع الأشخاص وفي كل الأعمار **خاصة من تتراوح أعمارهم بين الثلاثين** والخمسين عاماً. وتحدث آلاماً ومضاعفات مزعجة جداً يعرفها المقروحون جيداً، ولها أنواع ودرجات، ويحتاج علاجها إلى وقت طويل حتى يتم الشفاء، وإهمالها قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، منها نزف القرحة أو انثقاب مكانها.

العلاج:

يعتمد علاج القرحة على عدة أسس أهمها:

١ ــ تعديل حموضة المعدة أثناء فترة العلاج بشكل دائم وإلى أن يتم الشفاء.

٢ ـ الاهتمام بالغذاء ونوعيته. فمريض القرحة يجب أن يمتنع عن تناول الطعام الحريف والمخللات والبهارات وغيرها مما سيرد ذكره، وأن يختار ما يريحه من مأكولات، ويبتعد عن كل ما يزعجه.

٣ ــ ننصح دائماً بالامتناع كلياً عن تعاطي المشروبات الروحية والتدخين لأن ذلك يساعد كثيراً على الشفاء.

٤ ـ يلعب القلق النفسي والاضطراب العاطفي دوراً هاماً جداً في حدوث القرحات وفي شفائها أيضاً، حيث يعتبر الاستقرار النفسي والهدوء العقلي والعصبي من أهم أسباب الشفاء.

وبالإضافة إلى تطبيق ما سبق من إرشادات، نورد فيما يلي وصفات هامة تساعد على شفاء القرحة، فنذكر اسم النبات المستعمل مع شرح **لطريقة تحضير العلاج واستعماله:**

١) البطاطا: إن شرب عصير البطاطا الحلوة أو العادية يزيل ألم القرحة بوقت قصير. والاستمرار في شرب هذا العصير بشكل يومي ولمدة طويلة (مئة يوم) يساعد على الشفاء التام من القرحة. ويوجد اليوم في الصيدليات دواء مصنوع من البطاطا تحت اسم (solanolyt) لمعالجة القرحة، وقد أعطى نتائج باهرة ويعتبر من أفضل الأدوية المتوفرة على الإطلاق.

٢) ثمار اللوز: يؤخذ حوالي ثلاثين غراماً من ثمار اللوز الحلو المجفف والمقشر ويسحق سحقاً جيداً جداً (كالطحين)، ثم يمزج مع خمسين غراماً من الحليب المغلي. وإذا توفر العسل الصافي، يضاف للمزيج مقدار ملعقة ويحرك جيداً، ويشرب صباحاً على الريق قبل الطعام بربع ساعة. وبعد عدةأيام تزول عوارض القرحة ويشعر المرء بالراحة التامة. ولكن ليتم الشفاء الكامل ينصح بالاستمرار في هذا العلاج لمدة مائة يوم.

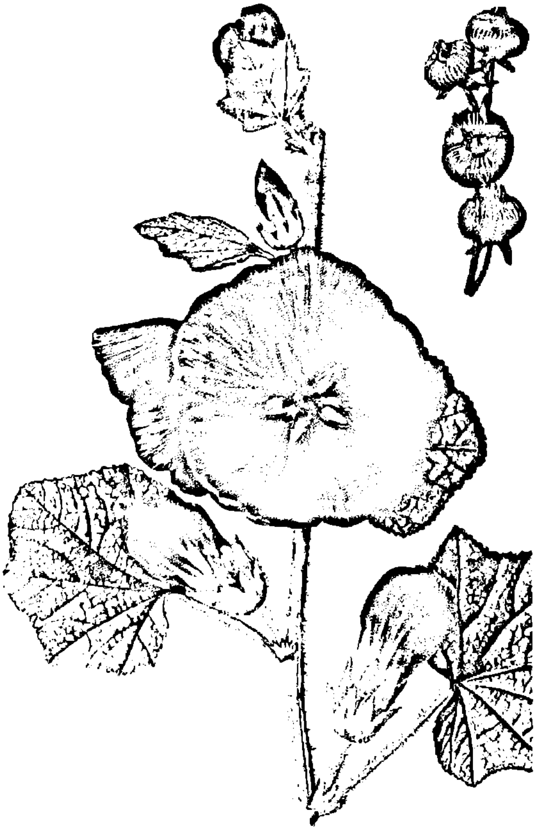
٣) السوس: إن جذور نبات السوس دواء فعال جداً لشفاء القرحة ولتسكين آلامها (وهو ما يسمى شعبياً بالعرقسوس). ويتم العلاج بإضافة مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق جذور السوس

(حوالي خمسين غراماً) إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفى ويشرب فاتراً، فتزول أعراض وآلام القرحة خلال عدة أيام. وليحصل الشفاء التام يجب أن يستمر في العلاج من خمسين إلى مائة يوم متواصلة. وينصح أن لا يشرب منه في اليوم الواحد أكثر من مائتي سنتميتر مكعب موزعة في أربع دفعات، أي حوالي فنجان قهوة كبير أربع مرات كل يوم.

وننبه إلى أن العرقسوس هذا لا يصلح للمصابين بارتفاع الضغط الشرياني وللمصابين بداء السكري، وخاصة إذا كان المصاب من المدخنين. وإذا بالغ الإنسان، حتى الذي يتمتع بصحة جيدة، في شرب العرقسوس، فإنه يصبح مضراً بدلاً من أن يكون نافعاً، ولذلك يجب التقيد بالمقادير المذكورة سابقاً حتى من قبل الأصحاء.

٤) **الختمية**: تجمع أزهار نبات الختمية وتجفف وتستعمل لتحضير مغلي يفيد في علاج قرحات المعدة وقرحات الاثني عشر، وتفيد، بشكل عام، لعلاج آلام المعدة والأمعاء، حيث يضاف من الأزهار المجففة مقدار ملعقة شاي إلى كأس من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر لمدة ساعتين ثم يصفى ويشرب منه فاتراً مقدار فنجان قهوة صغير أربع مرات كل يوم. وبعضهم ينصح بإضافة أوراق النبات المجففة أيضاً مع الأزهار. ويستمر العلاج لفترة طويلة أقلها أربعة أشهر وأكثرها سنة أو حتى يتم الشفاء الكامل.

٥) **الملفوف**: تبين بالتحاليل المخبرية



ختمية (خبيزة نوار)

الحديثة أن نبات الملفوف (يَخْنَا) يحوي العامل الفيتاميني (Ulcerus) وهو العامل المضاد للقرحة. لذلك نجد أن الملفوف من أفضل النباتات التي تعالج القرحات المعدية والاثني عشرية، وقد ثبت بالتجربة أنه مفيد جداً في علاج القرحات. ولتطبيق العلاج يمكن أن يتبع إحدى الطريقتين التاليتين:

١ ـ تُغسل أوراق الملفوف جيداً وتقطع وتهرس وتعصر بأية طريقة ممكنة، ويؤخذ من هذا العصير مقدار قدح متوسط وطازج قبل كل طعام بنصف ساعة أو أكثر.

٢ ــ بعد عصر الملفوف، يجفف تحت أشعة الشمس بشكل جيد، ثم يسحق وعند الاستعمال يضاف مقدار ملعقة من المسحوق السابق إلى نصف كأس من الماء الفاتر ويؤخذ قبل الطعام بساعة. ويستمر في العلاج لمدة شهرين كاملين أو أكثر حتى يتم الشفاء الكامل.

٦) **طريقة الدكتور جارنت تشيني في علاج قرحة المعدة**: أجرى الدكتور جارنت تشيني، الأستاذ بجامعة ستانفورد، تجارب على مئة مريض بقرحة المعدة؛ إذ أعطى لهم جرعات يومية صغيرة من عصير الكرنب، فاختفى الألم في خلال خمسة أيام وشفيت القروح نفسها في أقل من أسبوعين. ونحن ننصح بالاستمرار في العلاج لمدة ٤٠ ـ ٥٠ يوماً.

ويقول إن عصير الكرنب النيء يحوي فيتامين U (Ulcerus) الذي يكسب بطانة القناة الهضمية قدرة على مقاومة الأحماض التي تحويها العصارات الهاضمة.

٧) **زيت السمك استعمل حديثاً**: على الرغم من أن زيت السمك ليس مستحضراً نباتياً لكني رأيت أن أورد استعماله في علاج القرحات نظراً لأهمية الموضوع. فقد أصبح زيت السمك، نظراً لاحتوائه على فيتامين (A) ولتمتعه بميزات ينفرد بها دون غيره، أصبح يستعمل في علاج القرحات المعدية على نطاق واسع. ويتم ذلك بأن يؤخذ منه حوالي عشرين غراماً كل يوم صباحاً وعلى الريق، مع مزجه بالكاؤولان مرة كل عدة أيام، والاستلقاء على الظهر بعد تناول الزيت لمدة ساعة.

وغالباً، يساعد هذا الزيت على الشفاء من القرحة في عدة أسابيع، مع ملاحظة أن الإفراط في تناول فيتامين A الذي يوجد بكثرة في زيت السمك، كما ذكرنا، يسبب اصفرار الجلد وتضخم الكبد وصداعاً وغثياناً وغيرها من المضاعفات التي قد تكون خطرة، لذلك ينصح بالاعتدال في تناول هذا العلاج مع مراقبة الحالة.

٨) **الجزر**: يحتوي الجزر على مواد وأملاح معدنية وفيتامينات كلها تساعد على شفاء الجروح ووقف النزيف. وهو فعال جداً في معالجة القرحات ووقف نزيفها، وفي معالجة أمراض الأمعاء كلها بشكل عام. ولذلك ينصح المصابون بالقرحات بأكل الجزر أو شرب عصيره بمعدل كيلوغرام واحد إلىٰ اثنين كل يوم وحتى يتم الشفاء.

علاج نزف القرحة:

نورد فيما يلي طريقتين لعلاج نزوف القرحات:

١) **طريقة أولىٰ**: تجفف ثمار البلوط الناضجة والسليمة، وكذلك قشور الأشجار الفتية، وتستعمل معاً بعد سحق الثمار قبل استعمالها

مباشرة، حيث يضاف مقدار ملعقة من قشور ومسحوق ثمار البلوط المجففة إلى كأس من الماء ويغلى من خمس إلى عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط الحجم أربع إلى ست مرات كل يوم، ويستمر في تكرار وفعل ذلك حتى الشفاء التام.

ملاحظة: تفيد هذه الوصفة أيضاً في علاج نزف البواسير وزيادة النزف أثناء الدورة الشهرية عند النساء.

٢) طريقة ثانية: تجمع درنات نبات السحلب في وقت ازهرار النبات وقبل موت الأزهار، وتنظف وتزال قشرتها الخارجية، وتحزم كل عدة درنات في رزمة وتربط بخيط، ثم تغطس في ماء يغلي لمدة ثلاث دقائق، وتسحب من الماء وتترك مربوطة وتعلق في مكان جاف حسن التهوئة وتترك حتى تجف تماماً، حيث تكون جاهزة للاستعمال ويمكن حفظها لفترة طويلة لأن الماء المغلي يكون قد قتل جنين النمو فيها، وبالتالي أزال معظم طعمها المر ورائحتها غير المستحبة.

ولتطبيق العلاج تسحق الدرنات ويضاف منها مقدار ملعقة متوسطة إلى فنجان متوسط من الماء ويحرك جيداً ويشرب بارداً «**في المرة الأولى**»، وفي المرات التالية تؤخذ نصف الكميات السابقة ويكرر ذلك ست مرات إلى ثمان مرات كل يوم، ويستمر في فعله حتى الشفاء الكامل.

ملاحظة: تفيد هذه الوصفة أيضاً في علاج نزف البواسير.

ملاحظة هامة: يجب على كل مريض بالقرحة النازفة الامتناع نهائياً عن تناول أي نوع من أنواع الطعام على الإطلاق، وأن يقتصر طعامه على شرب الحليب البارد والماء فقط لمدة ٧ ـ ١٠ أيام، ثم يبدأ بتناول الطعام الخفيف السهل الهضم. وبعدها ينصح بسحق الطعام أو خفقه حتى يصبح كالعجين ويستمر ذلك لعدة أيام ثم يبدأ بتناول الطعام المخصص لمرضى القرحات مع الحذر الدائم من تناول أطعمة أو أدوية تعيد حالة النزف.

نصائح للمصابين بقرحة المعدة:

ـ الامتناع عن الإكثار من الطعام في الوجبة الواحدة.

ـ عدم الإكثار أو الامتناع النهائي عن شرب عصير البرتقال والليمون والحوامض عامة.

ـ عدم أكل الجوز والمكسرات بأنواعها. وإذا كان المصاب بالقرحة لا بد آكلاً للمكسرات فينصح بهذه الحالة بأكلها بعد الطعام مباشرة، وبمضغها بشكل جيد وبعدم الإفراط في ذلك.

ـ الامتناع عن أكل البصل النيء.

ـ عدم أكل البندورة المطبوخة أو الطازجة أو شرب عصيرها.

ـ ينصح المصابون بالقرحات المعدية والتهاب المعدة وبالبواسير واضطرابات جهاز الهضم بشكل عام بعدم أكل الفليفلة الحدة نهائياً والفلفل الأسود الحار، والبهارات والمخللات

بأنواعها وكل ما هو حار وحريف، لأنها تؤذي أصحاب العلل السابقة، بل وتساعد على حدوثها أيضاً.

ـ يفيد المصابين بالقرحات المعدية أكل الخيار الطازج لأنه يساعد على تعديل حموضة المعدة الزائدة، ولهذا ينصح المصابون بزيادة حموضة المعدة بجعله جزءاً من طعامهم اليومي. مع ملاحظة أن الخيار بطيء الهضم ويمكث في المعدة فترة طويلة نسبياً قبل هضمه ومروره إلى الأمعاء.

ـ ويفيدهم الإكثار من أكل السكر الطبيعي (وليس السكر الأبيض المعروف).

٤ أمراض الأمعاء

تتعرض الأمعاء لإصابات مرضية وجرثومية كثيرة ومتنوعة، وخاصة في فصل الصيف، وأهم هذه الأمراض هي:

أ ـ المغص والإسهال والتهاب الأمعاء الدقيقة (عفونة الأمعاء).

ب ـ الإمساك.

جـ ـ التسمم.

د ـ التهاب الكولون.

هـ ـ التيفوئيد.

و ـ الزحار ـ (الدوسانتيريا).

ز ـ الزرب الزلاقي.

ح ـ الكوليرا.

أ ـ المغص والإسهال والتهاب الأمعاء الدقيقة (تعفن الأمعاء):

إن الإسهال، وما يترتب عنه من مغص وأعراض أخرى، هو التبرز عدة مرات في اليوم الواحد، ويكون الغائط ليناً أو سهلاً، وقد يكون مترافقاً بغازات أو آلام تشنجية أو له أعراض أخرى تتعلق بالمرض المسبب.

وذلك لأن الإسهال ليس مرضاً بحد ذاته، بل هو ناتج عن مرض آخر أدى إلى حدوثه، مثل تناول طعام فاسد، أو وجود اضطرابات نفسية وعصبية شديدة، أو وجود أمراض عضوية في جهاز الهضم أو ملحقاته، أو بسبب الإصابة بأمراض إنتانية أو التهابية في الأمعاء، وغيرها من أسباب.

لذلك يعتمد علاج الإسهال على التغلب والتخلص من الأسباب التي أدت إلى حدوثه، بالإضافة إلى تطبيق إحدى الوصفات التالية:

علاج المغص:

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في علاج المغص مع ذكر أهم الملاحظات المتعلقة باستعمال النبات وشرح لطريقة التحضير والاستعمال:

١) **النارنج**: تحوي قشور النارنج مواد فعالة مضادة للتشنجات المعدية والمعوية، وأبسط طريقة للحصول على فائدتها هو أن تسحق قشور ثمار النارنج الجافة، ويصنع منها شرابٌ ـ مع

الماء الحار ـ فتخفف من آلام المغص، بالإضافة لمفعولها الطارد للرياح والغازات.

أما الكمية الكافية للعلاج فيمكن أن تحدد حسب شدة حالة المغص، زيادة أو نقصاناً، وحسب تجربة المريض الشخصية ولا ضرر من استعمال هذه الوصفة على الإطلاق سواءً زادت الكمية أو نقصت.

٢) البابونج: إن زهور البابونج تحوي مواد فعالة جداً لتسكين المغص. وللتخلص من آلام جهاز الهضم التشنجية يحضر مستحلب البابونج كما يلي:

يضاف الماء المغلي إلى زهور البابونج الجافة بمعدل فنجان من الماء الساخن لكل نصف ملعقة من الزهور الجافة، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق مع المحافظة على حرارة الماء إن أمكن «دون الغلي»، ثم يصفىٰ ويضاف إليه السكر ، ب كما يشرب الشاي تماماً، على أن دافىء لا حار جداً لأنه، بهذه يهيج جدار المعدة. ويسمح عادة ان واحد إلى فنجانين دون الإفراط،



البابونج

لأن شرب كميات كبيرة من مغلي البابونج يؤدي إلى الغثيان والقيء.

٣) اليانسون: إن أفضل علاج للتشنجات المعدية والمعوية هو استعمال مغلي بذور (اليانسون) الجافة كما يلي:

يضاف مقدار ملعقة متوسطة من بذور اليانسون الجافة إلى فنجان كبير من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى بالسكر ويشرب ساخناً، بمعدل فنجان واحد أو اثنين على الأكثر في اليوم. مع العلم أنه للحصول على الفائدة الممتازة من هذا الدواء يجب ترطيب بذور اليانسون بالماء وتركها لتختمر مدة (١٢ ساعة) قبل استعمالها، فيكون تأثيرها ومفعولها أفضل بكثير مما لو لم تتخمر واستعملت جافة مباشرة.

ويمكن استعمال هذا المغلي للأطفال ولكن بكميات أقل تتناسب مع عمر الطفل ووزنه، حيث يفيد كثيراً في مكافحة المغص عندهم.

ملاحظة: يفيد مغلي اليانسون في تقوية جهاز الهضم بشكل عام.

٤) الريحان ــ والنعناع: إن نبات الريحان يحوي مواد مفيدة في علاج التشنجات بأنواعها، كالمغص المعوي والمعدي وآلام الطمث عند النساء، وله مفعول مهدىء يفيد في إراحة المريض.

يستعمل نبات الريحان بشكل شراب يحضر كما يلي:

تجمع رؤوس أغصان نبات الريحان المزهرة



النعناع

(أيام تفتح الزهور) وتوضع كمية كافية منها في كمية مناسبة من الماء، ويغلى على النار لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويؤخذ منه مقدار فنجان شاي بعد كل وجبة طعام، ويستمر ذلك حتى تزول أعراض المغص تماماً.

وللصغار يمكن وضع عدة نقاط في كمية بسيطة من الماء محلاة بالسكر ويشرب. وتزاد الكمية حسب عمر الطفل وشدة الألم.

«ما ينطبق على الريحان ينطبق تقريباً على النعناع والفرق بينهما أن نبات النعناع يستعمل منه كامل الأوراق».

٥) **السعتر**: يحوي نبات السعتر (الزعتر) مواد فعالة في تخفيض حدة التشنجات المعوية، وله مفعول طارد للغازات من الأمعاء، وفي الوقت نفسه يُخفف من حدة الإسهالات ويساعد على الشفاء منها.

هذا ويمكن أن يؤكل السعتر طازجاً مع قليل من خل التفاح أثناء تناول الطعام، كما يمكن أن يحضر منه مغلي بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من السعتر الجاف لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ويمكن تحليته بالسكر إذا رغب المرء في ذلك، ويشرب منه ثلاثة إلى أربعة فناجين موزعة كل يوم.

«ونلفت النظر إلى أن السعتر البري هو أفضل أنواع السعتر».

ملاحظة جديرة بالاهتمام: في حال حدوث مغص معوي، وخاصة إذا كانت الأجواء حارة، فمن المفيد للمصاب وضع كمادة مبلّلة بالماء الفاتر وخل التفاح ممزوجين بمقدارين متساويين على مكان الألم، وتركها هناك مدة ساعتين أو أكثر، فيشعر المريض بالراحة ويزول الألم نهائياً.

أما إذا كان الجو بارداً فيُنصح بلف البطن بزنار صوفي أو قطني لعدة ساعات وحتى تزول الأعراض، وذلك بالإضافة إلى استعمال إحدى الوصفات السابقة.

علاج الإسهال:

نذكر فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في علاج الإسهالات مع شرح لطريقة التحضير والاستعمال:

١) **الأرز**: ينصح المصابون بالإسهالات، كباراً

وصغاراً، مهما كانت أنواعها، بأكل الأرز مطبوخاً أو مسلوقاً بالماء مع قليل من الملح فقط، دون إضافة أية مواد أخرىٰ من سمن ودهن ولحم وزيت وغيرها.

وللأرز خواص قابضة معروفة تساعد على الشفاء من الإسهال دون اللجوء إلى الأدوية.

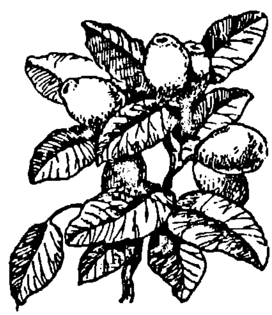
ومن المفيد أن يتم تناول الأرز مع اللبن أو بدونه والاقتصار علىٰ هاتين المادتين (الأرز واللبن) في الطعام حتىٰ الشفاء التام. (يوم واحد أو يومان على الأكثر).

٢) الأكي دنيا: يفيد جداً في علاج الإسهالات المزمنة منها خاصة:

يؤكل صباحاً على الريق حوالي ٢٥٠ غراماً من ثمار الأكي دنيا بعد تقشيرها ونبذ البذور منها.

ويفضل أن يقتصر طعام الإفطار على هذه الثمار، دون إفراط في ذلك ويستمر هذا العلاج لمدة أربعة أو خمسة أيام أو حتىٰ يتم الشفاء.

كما يمكن أن تستعمل بذور ثمار الأكي دنيا أيضاً في معالجة الإسهال كما يلي:



أكي دنيا

تجمع بذور كيلوغرام من الفاكهة المذكورة، ويضاف إليها حوالي نصف كيلوغرام سكر أبيض ولتر من الماء، وترفع على النار، وتترك تغلي بهدوء ولمدة (٤٥ دقيقة)، والشراب الناتج يصفىٰ ويوضع في إناء نظيف ومغلق وبارد، ويشرب على أربع دفعات متساوية في أربعة أيام متتالية كل يوم صباحاً على الريق.

٣) الزعرور: تحوي ثمار الزعرور مواد قابضة مفيدة جداً لعلاج الإسهالات مهما كانت شديدة. وأفضل طريقة لذلك هي أن تغلىٰ كمية تقدر بحوالي (١٥ غرام) من ثمار الزعرور الجافة في نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفىٰ المغلي ويشرب منه ثلاثة فناجين موزعة كل يوم ولعدة أيام متتالية حتىٰ يتم الشفاء.

٤) عصا الراعي: خير طريقة لعلاج حالة الإسهال الممزوج بالدم هو استعمال جذور نبات عصا الراعي لأنها تحوي مواد قابضة تعالج الإسهال وتكافحه ومواد مرقئة توقف النزف.

لكن يجب الانتباه إلى أن هذه الوصفة لا تشفي المرض الذي أدى إلى حدوث النزف، وإنما توقف النزف والإسهال فقط دون علاج المرض، لذلك يجب، في مثل هذه الحالات، مراجعة الطبيب لمعرفة المرض الحقيقي وعلاجه.

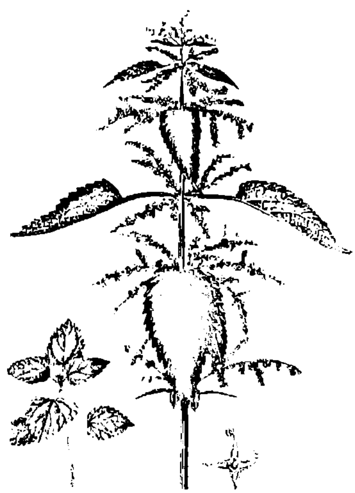
يحضر الدواء كما يلي:

تقطَّع جذور نبات عصا الراعي المجففة ويضاف منها مقدار خمسة غرامات لكل فنجان

ماء ويغليٰ على النار عدة دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار يتراوح بين فنجانين إلى أربعة فناجين موزعة كل يوم حسب شدة الحالة، ويستمر على ذلك حتى يتم الشفاء الكامل.

٥) **القرّاص**: إن نبات القرّاص علاج فعّال ضد الإسهالات بأنواعها. ولهذه الغاية يحضر مغلي أوراق النبات وجذوره بنسبة ٣٠ ـ ٤٠ غرام منه في لتر من الماء ويغلى لمدة عدة دقائق. وبعدما يتخمر يصفى ويشرب منه عدة مرات متفرقة كل يوم، ويستمر ذلك لمدة يومين إلى ثلاثة أيام حيث تُشفى الإسهالات بشكل جيد.

٦) **البصل**: تفرم كمية من البصل (١٠٠ ـ ٢٠٠ غرام) وتغلى مع كمية أخرى من الماء لمدة عشر دقائق، ثم يشرب هذا المغلي (البصل مع السائل) ويكرر ذلك عدة مرات كل يوم. ويستمر فعله ثلاثة أو أربعة أيام متتالية، فتشفى الإسهالات مهما كانت شديدة.



القرّاص

٧) **الجزر**: يفيد أكل الجزر، أو شرب عصيره، كثيراً في شفاء أمراض الأمعاء بشكل عام والإسهال بشكل خاص، لذلك ينصح بأكل ١ ـ ٢ كلغ منه كل يوم، أو شرب (٢ ـ ٤) كؤوس من العصير موزعة على ساعات اليوم.

وصفات خاصة بالأطفال:

١) **علاج الإسهال الأخضر**: يعتبر مغلي **البابونج** شراباً فعالاً في علاج الإسهالات الخضراء التي تصيب الأطفال الصغار، حيث أن للبابونج مفعولاً مطهراً للأمعاء بشكل واضح.

يحضر مغلي البابونج بإضافة مقدار فنجان من الماء الساخن إلى نصف ملعقة من زهر البابونج اليابس ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلىٰ بنصف ملعقة من العسل لكل فنجان، وإذا لم يتوفر العسل يمكن تحليته بالسكر العادي ويُعطى للأطفال فاتراً مع مراعاة عدم الإفراط.

٢) **وصفة لتسكين آلام المغص المترافق بالغازات عند الرضّع**: يحضر المركب التالي كما يلي:

٥٠ سم٣ ـ خمسون سنتيمتراً مكعباً من زيت الزيتون الصافي.

٢٥غ ـ خمسة وعشرون غراماً من مسحوق بذور الكراوية.

٧٥سم٣ ـ خمسة وسبعون سنتيمتراً مكعباً من الكحول الأبيض الطبّي عيار (٢٥٪).

تمزج المركبات السابقة في وعاء مناسب وترفع على نار هادئة جداً حتىٰ يتبخر كامل الكحول ويبقى في الإناء الزيت فقط، ثم يحفظ هذا الزيت في زجاجة، ويدهن منه جدار بطن الطفل من الخارج ويلف البطن بضماد قطني يبعث الدفء فيه.

ويمكن أيضاً، لزيادة مفعول العلاج، أن يعطىٰ الطفل، بالإضافة إلى العلاج السابق، مقدار ملء ملعقة صغيرة من مستحلب بذور الكراوية الذي يحضر كما يلي:

تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكراوية إلى فنجان من الحليب ويغلىٰ على نار هادئة لمدة ثلاث دقائق ثم يعطىٰ للطفل مرتين كل يوم.

يفيد المستحضر السابق جداً في علاج الأطفال الرضع من آلام المغص، ويفيد في طرد الغازات المتراكمة في أمعائهم، ويمكن استعماله باطمئنان لعدم وجود أية أضرار محتملة من ذلك.

٣) **علاج الإسهالات عامة**: يستخرج من الخرنوب دبس حلو الطعم غني بالمواد السكرية والأملاح المعدنية يفيد كثيراً لعلاج الإسهالات عند الأطفال الصغار والرضع. ولهذا الغرض يمكن أن يُعطى الطفل منه، عدة مرات كل يوم، كمية بسيطة يلعقها الصغير مسروراً بطعمها الحلو.

٤) **التفاح**: نصح العالم الفرنسي الشهير جان فالنيه (J. Valnet) بالوصفة التالية لمكافحة الإسهال عند الأطفال:

يقشر حوالي ($\frac{1}{2}$ ـ $1\frac{1}{2}$ كغ) من ثمار التفاح ويبرش ويعطىٰ للطفل على عدة وجبات خلال اليوم، مع مراعاة أن تحضر كل وجبة قبل تناولها مباشرة، وبشكل يقتصر فيه طعام الطفل على هذا التفاح المبروش فقط، ويسمح له بشرب الماء إن رغب فيه، وتكرر العملية نفسها لمدة خمسة أيام أو حتىٰ الشفاء التام الذي يتم عادة خلال يومين تقريباً.

٥) **الجزر**: يحوي الجزر الأصفر مواد فعالة هي **أفضل ما يعطىٰ للأطفال** عند إصابتهم بالإسهال مهما كان نوعه وسببه، فهي تطهر الأمعاء وتطرد الديدان منها وتقاوم الإسهال.

ويمكن تناول الجزر **نيئاً** أو **مطبوخاً** أو **معصوراً**. ويعتبر حساء الجزر ذو أهمية عظيمة جداً لعلاج إسهالات الأطفال الصغار، ويتم صنعه كما يلي:

يؤخذ مقدار كيلوغرام من الجزر الأصفر ويغسل ويقطع دون تقشير، أو يبرش ناعماً جداً، ويوضع في إناء ويصب عليه مقدار لتر ونصف الليتر من الماء فقط دون لحم أو دهن أو سمن أو زبدة أو زيت أو غير ذلك. ثم يرفع على نار هادئة ويترك لمدة ساعتين ثم يضاف إليه مقدار بسيط من الملح (٣ غرام) ويصبح جاهزاً لإعطائه للطفل. أما إذا كان المصاب رضيعاً فيجب أن يوضع هذا المطبوخ في منخل نظيف ويمرر من شباكه بالطريقة الممكنة، بحيث يكون الطعام الذي سيعطى للرضيع المصاب ليناً كالمرهم. ويعطىٰ للأطفال المصابين من هذا الطعام فقط وبكميات كبيرة خلال اليوم. وأما الرضع فلا

يسمح لهم بشرب الحليب أو رضاعته إلا بعد الشفاء وعادة يتم الشفاء في يوم واحد أو يومين على الأكثر.

وصفات علاج تعفنات الأمعاء وما يرافقها من إسهالات وغازات وغيرها :

١) علاج الإسهالات والتعفّنات الناتجة عن الجراثيم الضارة : إن للبن الرائب والثوم كليهما، مفردين أو مجتمعين، تأثيراً فعالاً جداً في مكافحة وعلاج تعفنات الأمعاء، ولهما مفعول واضح في وقف الإسهالات الميكروبية المترافقة بإنتانات وغازات.

فاللبن، بمفرده، يطهر الأمعاء من الجراثيم الضارة وخاصة العصيات الكولونية التي تعيش في الأمعاء بشكل دائم وتنتظر الفرصة السانحة لتبدأ عملها الضار والمخرب لجسم الإنسان. وكذلك له مفعول هام مضاد للتفسخات والتخمرات المؤذية التي تحدث في الأمعاء وتؤدي إلى التسمم الذاتي. ولهذا يعتبر تناول اللبن الرائب بشكل دائم مع الطعام أو بعده من الأمور الهامة والمفيدة للإنسان في تغذيته وعلاجه.

ومن وجهة أخرى فإن الثوم من أفضل النباتات التي توقف الإسهال الميكروبي الذي يصيب الإنسان مهما كان عنيفاً ومزعجاً.

وفي هذه الحالة ينصح ببلع فص واحد أو اثنين صباحاً على الريق. والأفضل، لمكافحة الإسهالات والتعفنات المعوية المزعجة، أن يستعمل اللبن الرائب مع الثوم كما يلي :

يهرس مقدار فصين فقط من الثوم ويضاف إلى لتر من اللبن الرائب مع قليل من الملح وكوب من الماء البارد ويخلط الجميع خلطاً جيداً ويشرب منه مقدار كأس واحدة بعد كل وجبة طعام.

والأفضل من ذلك أن يعتمد هذا المزيج فقط كغذاء لمدة يوم أو يومين حتىٰ تزول كامل الأعراض المرضية أو معظمها. وفي هذه الحالة يمكن أن تؤخذ منه كميات أكبر وحسب الرغبة والحاجة.

٢) علاج التهاب الأمعاء العفنة : ينصح الأشخاص المصابون بالبواسير بالاعتماد علىٰ هذه الوصفة نظراً لفائدتها في حالتهم.

يحضر الدواء المستعمل من ثمار نبات أويسة عنب كما يلي :

يوضع من ثمار النبات الجافة مقدار أوقية (٢٠٠ غرام) في ماء بارد ويترك منقوعاً لمدة ثلاث ساعات، بعدها يرفع على النار كما هو ويضاف إليه حوالي خمسين غراماً من السكر الأبيض، ويترك يغلي حتىٰ يتبخر معظم الماء ويصبح المحضر كالعجينة الرخوة.

عندها نمزج مقدار ملعقة صغيرة فقط من دقيق الذرة بالماء البارد ونضيفها للمربىٰ، ونتركه يغلي لمدة خمس دقائق أخرىٰ مع الاستمرار في التحريك، ونطفىء النار فنكون قد حصلنا على مربىٰ ثمار نبات أويسة عنب المقصود.

يوضع هذا المربى في إناء ويحفظ ويستعمل

منه مقدار ملعقة واحدة أربع إلى ست مرات في كل يوم ولمدة عدة أيام حتىٰ يتم الشفاء الكامل.

٣) وصفة علاج التهابات الأمعاء المزمنة المترافقة بإسهالات دائمة: يفيد في ذلك استعمال أوراق وثمار نبات عنب الدب، نظراً لاحتوائها على مواد مطهرة تعالج الالتهاب ومواد قابضة تعالج الإسهال في نفس الوقت، حيث تستعمل الأوراق كما يلي:

تهشم أوراق نبات عنب الدب اليابسة ويضاف منها ملء ملعقة كبيرة لكوب من الماء البارد ويترك منقوعاً لمدة خمس ساعات، ثم يغلىٰ لمدة عشر دقائق ويصفى ويشرب منه ساخناً مقدار ثلاثة أكواب موزعة في عدة دفعات كل يوم.

ويفيد جداً، أيضاً، أكل ثمار عنب الدب للغاية نفسها. ويمكن مرافقة أكل الثمار مع شرب مغلي الأوراق للحصول على فائدة ممتازة.

ونلفت النظر إلى أن هذا العلاج يضر بالحمل لذلك لا ننصح به النساء الحوامل، وفيما عدا ذلك يمكن استعماله في كل الحالات.

٤) نصيحة للمصابين بتعفن الأمعاء: إذا أصيب الإنسان بتعفن الأمعاء وترافق ذلك وجود غازات كريهة الرائحة ودون مرحلة المرض الكامل، فيمكن معالجة هذه الحالة المؤلمة والمزعجة بشكل فعال بشرب كأس من الماء عصرت فيه ليمونة حامضة ناضجة (صفراء) أربع أو خمس مرات كل يوم، حيث يفيد الليمون الحامض، بخواصه الحامضية ولوفرة العناصر المعدنية والفيتامينات والأملاح المعدنية، في إبادة جميع الجراثيم الضارة ويساعد الجسم على مكافحة المرض، وعلى استعادته لحيويته ونشاطه.

ب ـ الإمساك:

الإمساك هو التغوط بأوقات متباعدة وبشكل غير منتظم، ويكون خروج الكتل البرازية مزعجاً وصعباً، وفي الحالات الأكثر تقدماً يكون مؤلماً، ولا يتغوط الإنسان إلا مرة واحدة كل عدة أيام. وليكون الأمر أكثر وضوحاً، فإن الإنسان العادي يجب أن يتبرز كل يوم مرة واحدة على الأقل. ويعتبر تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات باليوم الواحد ضمن الحدود الطبيعية. بحيث يكون البراز ليناً وخروجه مريحاً ورائحته ليست كريهة.

والإمساك مرض بكل معنى الكلمة، ويؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق والكسل وغير ذلك. ومن أهم مضاعفاته، إذا لم يعالج، أنه يساعد كثيراً علىٰ حدوث البواسير.

يصاب الإنسان بالإمساك بسبب كسل الأمعاء الدقيقة والغليظة وعدم قيام عضلاتها بدفع المواد التي بداخلها إلى الأمام بالشكل المطلوب فتمكث فيها فترة أطول مما يجعلها تفقد كثيراً من مائها، فتتحول إلى كتل أكثر صلابة كلما ازدادت فترة مكوثها بالأمعاء.

الأسباب:

يعود سبب هذا الكسل إلى عوامل عديدة منها:

١ ـ كبر حجم الكولون بسبب بنيوي (خلقي).

٢ ـ نقص الفيتامينات في الطعام وخاصة فيتامين (B) وعدم التوازن الغذائي.

٣ ـ وجود أمراض وطفيليات في الأمعاء.

٤ ـ عدم التغوط في أوقات منتظمة، والامتناع عن تلبية الرغبة بالتبرز في الأوقات المناسبة، وهذا سبب هام جداً في حدوث الإمساك.

٥ ـ القلق واضطراب الحياة والعوامل النفسية السيئة... الخ.

العلاج:

أفضل طريقة لعلاج الإمساك هي تطبيق الإرشادات التالية:

١) إجراء فحص مخبري للبراز بعد أخذ مسهل ملحي (ملح إنكليزي). فإذا تبين وجود أمراض أو طفيليات فيجب علاجها قبل أي شيء آخر.

٢) اتباع نظام غذائي متوازن يحوي نسبة جيدة من الفيتامينات والمعادن وكل المواد الغذائية بحيث يحوي الطعام اليومي على الخضراوات والفواكه واللحوم والقمح واللبن ومشتقاته وغيرها. (انظر الوجبة الغذائية الممتازة).

٣) يجب أن يعوّد الإنسان نفسه على التغوط بشكل يومي في أوقات محددة وهذا هام.

٤) التخلص من القلق والتوتر النفسي وتنظيم الحياة.

وأخيراً تطبيق إحدىٰ الوصفات التالية مع مراعاة الإرشادات السابقة، والاستمرار في تطبيقها إلى أن يعتاد الجسم علىٰ التبرز بشكل منتظم وطبيعي.

علاج الإمساك بالأعشاب:

١) **وصفة لعلاج الإمساك**: تحتوي ثمار نبات النبق المسهل على «غلوكوزيدات أنتراكيتونية» التي تسبب إسهالاً عند الإنسان. لذلك تستعمل هذه الثمار لعلاج الإمساك بشكل مغلي أو شراب بعد عقدها كما يلي:

أ) تنقع حوالي عشر حبات من ثمار النبق المسهل الجافة في كأس من الماء البارد لمدة ثمان ساعات ثم تغلىٰ وتشرب كما هي ساخنة. ويمكن أن تزاد الثمار أو تنقص قليلاً حسب شدة الإمساك وحسب تجاوب الجسم مع المواد الفعالة في المغلي.

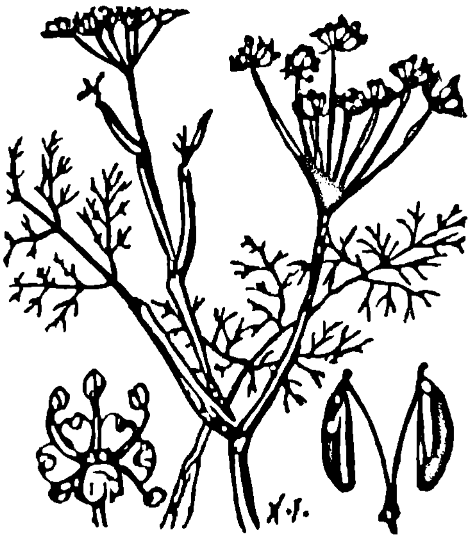
ب) أما المربىٰ فيصنع من غلي مقدار معين من الثمار مع ضعف وزنها من السكر وكمية مناسبة من الماء حتىٰ يعقد المغلي (يصبح معقوداً) ويحفظ لحين الاستعمال، حيث يؤخذ حين الحاجة مقدار ملعقة أو أكثر أو أقل حسب شدة الإمساك وحسب تجاوب الحالة، مع العلم

أنه يمكن أن يستعمله الكبار والصغار بأمان واطمئنان.

٢) **وصفة أخرىٰ ناجعة في تليين المعدة:** هناك أشخاص يشكون من إمساك مزمن لا يفارقهم أبداً. إلى هؤلاء خاصة ننصح باستعمال المزيج التالي:

- ٥٠غ من المسحوق الناعم لجذور السوس.
- ٣٠غ من زهر الكبريت.
- ٢٥غ من الشمر المسحوق.
- ٥٠غ من السنا المسحوق (السنامكي).
- ٢٠٠غ سكر نبات مطحون أو سكر ناعم.

بعد مزج جميع المواد السابقة يؤخذ منها



الشمّار

مقدار ملء ملعقة صغيرة فقط كل يوم مساء. ويمكن زيادة الكمية وإنقاصها قليلاً حسب الحاجة، مع الانتباه إلى أن زيادتها كثيراً تسبب إسهالاً. وبمعنى آخر يستطيع المرء أن يتحكم بالكمية التي تناسبه. وبعد تعويد الجسم على التغوط في مواعيد معينة يمكن ترك الدواء بالتدريج.

٣) **زيت السيرج يعالج الإمساك:** إن زيت السيرج (المستخرج من السمسم) من أفضل المواد التي تكافح الإمساك. ويمكن استعماله من قبل جميع المصابين رجالاً وأطفالاً وحوامل ومرضعات وغيرهم، فهو لا يترك أية آثار جانبية على الإطلاق، حيث يستطيع المرء أن يستعمل كمية كبيرة نسبياً دون خوف إذا رغب في ذلك.

أما في حالات الإمساك المعقّدة ،فتناول مقدار ملء ملعقة واحدة كبيرة مساءً قبل النوم يعطي مفعولاً مليناً، وملء ملعقتين يعطي مفعولاً مسهلاً. ويستطيع المرء أن يتحكم بالكمية التي تتناسب حسب حاجته ورغبته. هذا مع العلم أن لاستعمال زيت السيرج عند المصابين بالإمساك وبالبواسير معاً فائدة واضحة في تخفيف حدة آلام البواسير.

٤) **وزيت الخروع أيضاً:** إن زيت الخروع من أفضل المسهلات على الإطلاق لأنه يسبب الإسهال دون إحداث مغص أو آلام. ويعود ذلك إلى أن زيت الخروع ينشطر داخل الأمعاء ويشكل حامض الخروع الذي يخرش زغابات الأمعاء كلها ويحركها ويسبب الإسهال دون إحداث أية

تشنجات معوية .

وينصح عادة بشرب مقدار ملء فنجان قهوة من زيت الخروع مساءً قبل النوم، مع العلم أن المرء يستطيع إنقاص أو زيادة الكمية حسب الحاجة .

٥) بذور نبات لسان الحمل مفيدة: تحوي بذور نبات لسان الحمل مواد مخاطيّة لعابيَّة كثيفة تنتفخ بالماء وتفيد في تليين الطبيعة عند الإنسان وتخلصه من الإمساك دون أي ضرر أو تخريش لجهاز الهضم على الإطلاق . وهي بذلك تفوق بفائدتها الحبوب الملينة المسبقة الصنع .

وعند الاستعمال يمكن أن يبلع منها الإنسان، بطمأنينة تامة، ملعقة أو أكثر حسب الحاجة مع قليل من الماء، ويكرر ذلك كلما دعت الحاجة إليه .

٦) الراوند دواء ملين أو مسهل : تحوي جذور نبات الراوند مواد مسهلة إذا أخذت بكميات كبيرة، وملينة إذا أخذت بكميات قليلة، كما له مفعول منبه معدي وفاتح للشهية ومفرغ للصفراء .

يحضر من الجذور مستحلب بنفس طريقة تحضير العرقسوس، ويشرب منه كل يوم مقدار فنجان شاي واحد أو أكثر أو أقل حسب الحاجة، لكن الأفضل من ذلك هو إضافة مقدار ملء ملعقة صغيرة إلى كوب ماء ساخن بدرجة الغليان ويترك ليتخمر عدة دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة كل يوم أو أكثر حسب الحاجة .



لسان الحمل السناني

ويذكر داود الأنطاكي في تذكرته أن الراوند ينفع في إصابات المعدة والكبد واليرقان . وشبيه بهذا القول قول كلٍّ من الرازي وسفيان الأندلسي وغيرهما . **وفي سوريا يسمون الراوند** (الأطراوندي) . وذكر بعضهم أنه يوجد في سوريا أيضاً نبات يسمونه (الروياص) له نفس مفعول الراوند ونفس استعمالاته ويحضر بنفس الطريقة .

٧) علاج حالات الإمساك عند الشيوخ : يشكو قسم كبير من الشيوخ من حالات الإمساك الدائمة التي تصيبهم، وهؤلاء يستطيعون التخلص من حالتهم بالطريقة البسيطة التالية :

يؤكل من أوراق نبات الحماض البستاني اليابسة، أو الخضراء الطازجة، مقدار حفنة يومياً، حيث يمكن أكلها منفردة أو مع

السلطات. كما يمكن لمن يشاء عصر أوراق الحماض الخضراء أو شرب مقدار ملعقة صغيرة منها مرتين أو مرة واحدة حسب الحاجة.

المحذور الوحيد لهذا العلاج أنه يؤذي الكليتين عند الأشخاص الذين يشكون من أمراض كلوية، لذلك ينصح هؤلاء بعدم اتباع هذه الطريقة.

٨) **علاج الإمساك العادي**: تمزج ثلاث كميات متساوية من البقدونس والكرفس وزهر البنفسج اليابسة. وعند الاستعمال يضاف منها مقدار ملعقتين كبيرتين إلى كأسين من الماء، وتغلىٰ على النار لمدة عشرين دقيقة ثم تبرد وتصفىٰ وتشرب فاترة صباحاً علىٰ الريق.

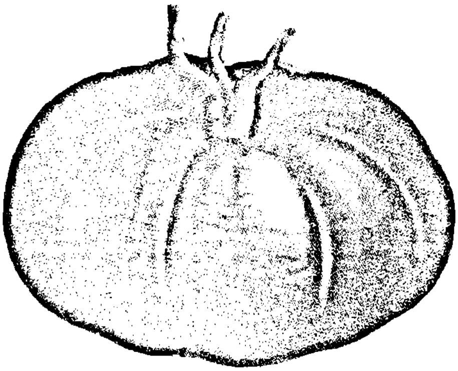
٩) **اليقطين علاج للإمساك الدائم**: يحوي اليقطين مواد مفيدة جداً لجهاز الهضم وأمراضه بشكل عام، وهو يفيد كثيراً في مكافحة الإمساك الدائم ويستعمل كما يلي:

يعصر لب اليقطين (المقصود هنا اليقطين المضلع)، ويؤخذ من عصيره، طازجاً، مقدار فنجان واحد صباحاً على الريق.

١٠) **علاج حالات الإمساك عند الكبار**: تعتبر أوراق نبات **السنا** من أكثر المسهلات شيوعاً بين الناس. ويعرف هذا النبات عادة باسم السنامكي لأن أفضل نوع منه هو الذي ينبت بمكة المكرمة.

عادة، تستعمل أوراق السنا بعد تجفيفها وسحقها ونخلها جيداً كي يتم التخلص من كل الشعيرات الموجودة في المسحوق، ويؤخذ منه مقدار ثلاثة إلى عشرة غرامات مع الماء كل يوم مساءً قبل النوم، وتزاد الكمية وتقلل حسب مفعولها عند الإنسان؛ لأنه كلما زادت كمية السنا المتناولة أدىٰ ذلك إلى زيادة في الإسهال. مع العلم أن الإسهال الحادث بتأثير السنا يترافق بمغص معوي قد يكون شديداً أو خفيفاً وننبه الذين يستعملون السنا إلى ثلاثة أمور:

١) أن السنا ينطرح مع حليب المرأة المرضع



اليقطين

ويسبب إسهالاً ومغصاً للرضيع، لذلك ننصح بعدم استعماله أثناء الحمل والرضاعة.

٢) لا يسمح باستعمال السنا لمرضىٰ البواسير.

٣) لا يسمح بتناول السنا مع الكازوز أو الصودا أو الحليب أو ماء الكلس أو الليمون أو غيرها، بل يؤخذ مع الماء فقط، علماً بأن بعض الناس يفضلون غلي أوراق السنا وشرب المغلي، حيث يؤدي هذا إلى نفس المفعول الذي يؤديه المسحوق وله نفس تأثيراته.

ومن الناس أيضاً من يستعمل السنا بشكل

حقنة شرجية لمكافحة الإمساك لذلك نسوق المقادير المناسبة للحقنة فيما يلي :

أ) **للكبار : يغلىٰ مقدار (٥٠٠ سم٣) من الماء ويضاف إليها مقدار (١٥ غرام) من الأوراق** الجافة، ويترك مدة عشر دقائق ثم تؤخذ **حقنة شرجية بطيئة وفاترة .**

ب) **للصغار**: تغلىٰ كمية مناسبة لعمر الطفل من الماء ويضاف إليها مقدار غرام واحد من أوراق السنا لكل سنة من العمر، ثم تؤخذ حقنة شرجية فاترة وبطيئة .

١١)علاج حالات الإمساك التشنجي الذي يؤدي إلى خروج المواد البرازية صلبة كالبعر: إن الإمساك التشنجي من أشد حالات الإمساك وطأة على الإنسان، ويسبب له كثيراً من الألم والإزعاج عند التبرز. ومن أفضل ما يستعمل لعلاج هذه الحالة مغلي بذر الكتان الذي يعتبر ناجعاً وفعالاً حيث يحضر كما يلي :

يغلىٰ مقدار كوب من الماء، ثم يضاف إليه مقدار ملء ملعقة كبيرة من بذور الكتان ويترك يغلي لمدة خمس دقائق، ثم تطفأ النار ويترك عشر دقائق أخرىٰ، ثم يُصفىٰ ويشرب منه مقدار فنجان قهوة كبير في الصباح علىٰ الريق وفنجان آخر في المساء قبل النوم . ويمكن زيادة هذه الكمية (دون إفراط) أو إنقاصها حسب تجاوب الجسم مع العلاج وحسب الحاجة .

وإذا لم يحصل المصاب علىٰ نتيجة ترضيه من شرب مغلي البذور فإننا ننصحه باتباع ما يلي :

تنظف بذور الكتان وتجفف وتحمص وتسحق ويستعمل المسحوق (مع مراعاة أن لا تسحق كميات كبيرة من البذر المحمص لأنه لا يجوز الاحتفاظ بها لفترة طويلة لأنها تفقد كثيراً من مفعولها) فيحل منه مقدار ملعقة أو ملعقتين بكأس من الماء ويشرب مرة صباحاً قبل الطعام ومرة أخرىٰ مساءً قبل النوم، ويمكن أن تزاد الكمية أو تنقص حسب استجابة الشخص لها .

١٢) علاج الإمساك الناتج عن اضطراب عمل جهاز الهضم: إذا كان الإمساك ناتجاً عن فقدان بعض الخمائر أو الفيتامينات في الطعام فإن استعمال خميرة البيرة يفيد كثيراً في الشفاء من هذه الحالة لأنها تعيد للأمعاء، وبفضل ما تحويه من خمائر وفيتامينات، توازنها الطبيعي، وبذلك يتم التخلص من الإمساك وإزعاجاته . وعادة تكفي كبسولة واحدة أو كبسولتين كل يوم، تؤخذ كل واحدة منهما مع إحدىٰ وجبات الطعام .

١٣) علاج حالات الإمساك المترافق بغازات ومغص عند الحوامل: وفي نفس الوقت تفيد الأشخاص الذين يشكون من اضطرابات هضمية مماثلة .

يضاف مقدار ملعقة صغيرة من بذور الشمَّر الجافة إلى فنجان ماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمَّر مدة عشر دقائق ثم يصفىٰ ويشرب منه مقدار فنجان شاي بعد كل وجبة طعام، مع العلم أنه يمكن تحليته بالسكر إذا رغب المرء في ذلك .

١٤) زيت اللوز لعلاج الإمساك عند الأطفال :

يفيد زيت اللوز كمسهل ممتاز للأطفال الصغار.

فإذا كان الطفل يشكو من الكتم وتراكم الغازات، يمكن إعطاؤه مقدار ربع أو نصف ملعقة صغيرة يومياً قبل النوم حتىٰ يشفىٰ تماماً، مع العلم أنه يمكن زيادة كمية زيت اللوز أو إنقاصها قليلاً حسب فعاليتها عند الصغير.

١٥) مكافحة الإمساك: ينصح الأشخاص الذين يشكون من الإمساك بشرب كأس واحدة أو كأسين فقط من مغلي المتَّة صباحاً على الريق، وذلك لأن المتَّة تحوي مواد تحرك عضلات جهاز الهضم الملساء وتساعد علىٰ مكافحة الإمساك. هذا ويمكن في حالة الإمساك المعند أن يرافق شرب المتة صباحاً علىٰ الريق تناول مسهل زيتي من المسهلات الواردة في هذا الكتاب، مساءً قبل النوم، مع التأكيد على عدم الإفراط في شرب المتة.

١٦) وصفة مسهلة شديدة المفعول: يحوي لب ثمار الحنظل غليكوزيدات الكولوسنتين التي تحدث إسهالاً شديداً إذا أكلها الإنسان. لذلك يستعمل لب الثمار في الطب الشعبي ولكن على نطاق ضيق نظراً لمفعوله القوي.

ونحن ننصح أن تستعمل هذه الوصفة في حالات الإمساك الشديد والمعند وبكميات مناسبة خوفاً من شدة الإسهال الذي يحدث إذا استعملت كمية كبيرة. وعادة تجمع ثمار الحنظل بعد نضجها وتجفف وتستعمل عند الحاجة. وبعض العاملين في الطب الشعبي يسحقون قشور ثمار الحنظل ويضعونه في برشام يستعمل عند الحاجة للغرض نفسه.

أما داوود الأنطاكي فقد نصح في تذكرته باستعمال لب ثمار الحنظل مع بذوره واعتبرها مادة مسهلة خطيرة لشدة مفعولها، ومنعها عن الحوامل والأطفال وأصحاب القروح المعدية والمعوية.

على كل حال يستطيع الإنسان أن يحدد الكمية التي يحتاجها لتليين الطبيعة عنده بعد تجربته الشخصية لهذه الثمار.

١٧) علاج الإمساك المستعصي: يؤخذ مساءً قبل النوم مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الصافي. وعند الصباح يؤخذ فنجان آخر على الريق، ويذهب المرء إلى الحمام عدة مرات محاولاً التبرز.

حقن شرجية لعلاج الإمساك:

إذا استعصى علاج الإمساك على كل الطرق الأخرى وأصبح حالة معندة، عندها يمكن اللجوء إلى الحقن الشرجية على أني شخصياً لا أنصح بها إطلاقاً، رغم فوائدها في كثير من الأحيان.

تؤخذ الحقن عادة والمصاب في حالة الاستلقاء على جانبه الأيسر، ويتم حقنها ببطء شديد وإذا شعر المرء بآلام مزعجة أو ضغط شديد يجب التوقف الفوري عن إتمام عملية الحقن. وبعد إفراغ كامل السائل ينتظر المريض، مستلقياً، الزمن الذي يتحمله ثم يذهب إلى الحمام.

يمكن إجراء إحدى الحقنتين التاليتين:

١) يمزج مائتان إلى أربعمائة غرام من زيت الزيتون النقي مع نصف لتر من الماء الفاتر ، ويستعمل حقنة شرجية فاترة.

٢) يغلىٰ مقدار لتر من الماء ويضاف إليه مقدار ملء ملعقة كبيرة من زهر البابونج اليابس ، ويترك عدة دقائق ثم يصفىٰ ويستعمل حقنة شرجية ساخنة قليلاً.

أطعمة تفيد وتعالج حالة الإمساك :

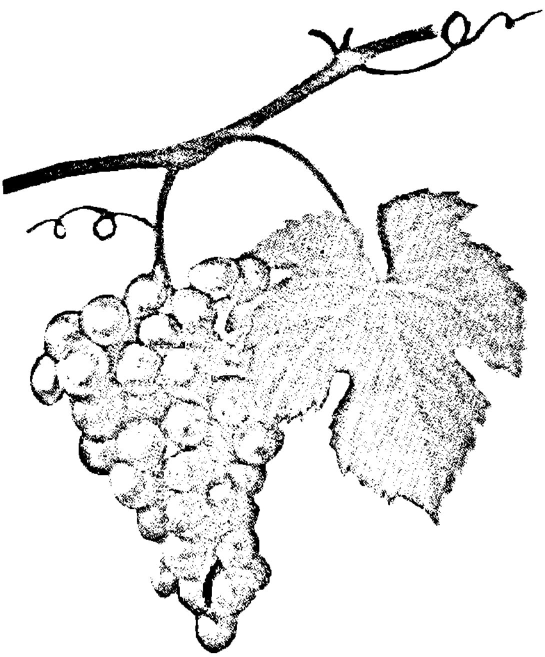
١) **العنب يلين المعدة** : يستطيع المرء المصاب بالإمساك العادي (متوسط الشدة) التخلص منه باتباع ما يلي :

يأكل صباحاً على الريق حوالي (٢٠٠ غرام) من العنب. ولا يتناول أي طعام آخر قبل مضي ساعتين على الأقل، مع العلم أنه يمكن لمن يشاء أن يستعيض عن أكل العنب بشرب كوب من عصيره أيضاً صباحاً على الريق وبنفس الشروط.

٢) **البطيخ الأصفر والبطيخ الأحمر** : ينصح الأشخاص الذين يشكون من الإمساك بتناول كمية بسيطة (دون إفراط) من البطيخ الأصفر (الشمام) كل يوم صباحاً على الريق، حيث يؤدي ذلك إلى تليين الطبيعة عندهم دون حدوث أية إزعاجات جانبية ودون أي عناء يذكر. أما البطيخ الأحمر فيؤكل منه كميات قليلة بين وجبات الطعام وليس بعد الطعام.

٣) **الإجاص ، أيضاً ، لتليين المعدة ومكافحة الإمساك** : يفيد المصابين بالإمساك أكل عدة ثمرات من الإجاص الطازج (الخوخ في الشام والبرقوق في مصر) في تليين المعدة، مع مراعاة عدم الإكثار منه لأن ذلك يؤدي إلى الإسهال. والمجفف منه يلين المعدة أيضاً، لكن يفضل أكله بعد نقعه بالماء، وخاصة إذا كان مبالغاً في تجفيفه.

٤) **أطعمة أخرىٰ مفيدة** : يفيد أكل الإسفاناخ والملوخية بعد طبخهما، في تليين المعدة، وكذلك لهما فائدة معروفة في تطهير جهاز الهضم بسبب ما يحويه النبات من أملاح المنغنيز. لكن لا ينصح بهما للمصابين بأمراض الكلى، وهؤلاء عليهم الإقلاع عن تناول هٰذين النباتين أو الإقلال منهما كثيراً.



٥) العسل لعلاج الإمساك المؤقت والمزمن : يساعد العسل الصافي كثيراً في القضاء على الإمساك مهما كانت درجته وسببه . وأفضل طريقة للحصول على الفائدة كاملة هي إذابة مقدار ملعقة كبيرة من العسل الجيد في كوب من الماء الدافىء أو في الحليب وشربها صباحاً على الريق قبل تناول طعام الإفطار بحوالي نصف ساعة على الأقل . ويكرر هذا العمل كل يوم حتىٰ يتخلص المرء من الإمساك نهائياً .

٦) التين لعلاج الإمساك واضطرابات المعدة والأمعاء : يفيد كثيراً أكل التين لمعالجة الإمساك واضطرابات المعدة والأمعاء . وخير وسيلة لعلاج الإمساك هي أن يؤكل التين الطازج (بشرط أن يكون ناضجاً تماماً) صباحاً على الريق بمعدل خمس إلى عشر ثمرات فقط . أما التين اليابس فيجب أن يقطع وينقع في الماء البارد طوال الليل ويؤكل في الصباح قبل تناول الطعام بنصف ساعة بمعدل خمس إلى عشر ثمرات فقط .

وإذا كان الإمساك شديد الوطأة ينصح باتباع مايلي :

تقطع حوالي عشر ثمرات من التين الطازج أو اليابس وتوضع في قدح من الحليب ويضاف إليها حوالي خمس عشرة حبة من العنب أو الزبيب (العنب المجفف) ويرفع الإناء على نار هادئة حتىٰ ينضج التين ، ثم يؤكل المطبوخ ، كاملاً كما هو ، في الصباح على الريق .

٧) التفاح لعلاج الإمساك المزمن : إن أكل تفاحة كاملة دون تقشيرها مساءً قبل النوم له مفعول منشط للأمعاء ويفيد في مكافحة الإمساك وتليين الباطنة ، لذلك ينصح بهذه الطريقة للأشخاص الذين يشكون من الإمساك المزمن .

أما إذا أُكلت التفاحة صباحاً على الريق فإن مفعولها يصبح أكبر وأكثر فعالية ، بحيث قد تؤدي تفاحة واحدة على الريق إلى حدوث الإسهال .

٨) التوت أيضاً لعلاج الإمساك والتهاب الأمعاء : يحوي التوت بأنواعه (للتوت أنواع كثيرة) مواد مفيدة جداً في علاج الإمساك وتطهير الأمعاء ومعالجتها من الالتهاب . لذلك ينصح بأكل التوت الناضج بعد غسله جيداً . . وأكثر الطرق فعالية هي أن يؤكل صباحاً على الريق دون إفراط .

٩) والهندباء مفيدة في علاج الإمساك : يوضع لتر من الماء في إناء مناسب ويضاف إليه مقدار أربع إلى خمس نبتات من نبات الهندباء مع الجذور (أو بدونها) ، وتغلىٰ على النار لمدة عشر دقائق ، ويصفى ويشرب منه مقدار كأس واحدة مع كل وجبة طعام .

وكذلك يمكن أن تؤكل الهندباء طازجة مع السلطة ، مع العلم أن الهندباء لها أنواع كثيرة ، أفضلها والذي ننصح باستعماله هو الهندباء البرية .

١٠) التين الشوكي يلين الطبيعة عند الإنسان : يفيد المصابين بالإمساك أكل عدة ثمرات من التين الشوكي (صبارة) صباحاً على الريق . ويمكن أن يكرر ذلك في عدة أيام لحين الحصول على النتيجة المطلوبة .

جـ ـ التسمم :

التسمم الغذائي هو حالة من التهاب المعدة والأمعاء تصيب الإنسان بعد تناوله طعاماً أو شراباً فاسداً. وقد يكون سبب التسمم كيميائياً أو دوائياً أو بسبب المهنة أو بأسباب أخرى متنوعة.

تترافق حالة التسمم مع مجموعة أعراض تختلف من شخص إلى آخر حسب سمِّية المادة التي تناولها وحسب مقدرة جسمه على تحمل ومقاومة هذا السم.

من هذه الأعراض القيء والغثيان والإسهال وآلام تشنجية قد تكون مبرحة في الأمعاء، وفي الحالات الشديدة قد يحدث هبوط عام مع انخفاض في درجة الحرارة. وإذا كانت الحالة سيئة جداً قد يحدث الموت.

لعلاج حالات التسمم الشديد لا بد من نقل المريض إلى المستشفى لإجراء الإسعافات اللازمة. أما في الحالات الخفيفة فينصح باتباع ما يلي:

١) الراحة التامة في السرير حتى تزول كامل الأعراض.

٢) إذا لم يتقيأ المصاب ما تناوله من طعام يجب إحداث القيء لإفراغ المعدة مما تحويه من مواد فاسدة. ويمكن إجراء غسيل معدي.

٣) وإذا لم يصب المريض بالإسهال ينصح بإعطاء مسهل مع إجراء حقنة شرجية لغسل الأمعاء وتفريغها مما تحويه من مواد فاسدة.

٤) بالإضافة إلى ذلك ينصح المصاب بالتسمم، أيا كان سببه أو مصدره، بشرب كأس من الماء قد عصرت به ليمونة حامضة ناضجة «أي صفراء اللون» ثلاث إلى أربع مرات كل يوم؛ إذ يساعد الليمون الحامض الجسم كثيراً على طرح السموم وعلى إعادة الحيوية والنشاط لخلاياه وعلى بناء خلايا جديدة بدلاً من الخلايا الميتة، وذلك بسبب وفرة الفيتامينات الموجودة فيه، وخاصة فيتامين(C-A) ووفرة الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور وغيرها.

٥) تناول طعام خفيف ومغذّي مع كميات مناسبة من الفواكه.

د ـ التهاب الكولون :

التهاب الكولون مرض شائع جداً. والمقصود بالكولون هو الأمعاء الغليظة (راجع ص ٥٤).

وعمل الكولون هو امتصاص السوائل من المواد التي بداخله. وله جدار عضلي يتقلص وينبسط دافعاً تلك المواد باتجاه الوسط الخارجي.

وفي الكولون تتجمع الغازات وبسبب ارتفاعها إلى الأعلى دائماً فإنها تحدث ضغطاً في طرفي البطن العلويين الأيمن والأيسر، أو في أحدهما، أو في البطن كله من الجهة العلوية مسببة الآلام المعروفة التي يشكو منها المصابون. وإذا أخذ المرء وضعية السجود أو الانبطاح فإن احتمال خروج الغازات يكون كبيراً.

تتكون الغازات في الكولون من تخمر الأطعمة في جهاز الهضم ومن مكوثها فترة طويلة فيه بسبب الإمساك، ومن بلع الهواء مع الطعام.

وإذا كان الإنسان مصاباً بالتهاب الكولون فإن كمية بسيطة منها تسبب الآلام المزعجة، وقد لوحظ أن العوامل النفسية مثل القلق والخوف والاضطراب العاطفي لها تأثير كبير على أمراض الكولون وعلى جهاز الهضم عامة.

وتؤثر البهارات أيضاً والمخلّلات والتوابل والفلفل الحار وما شابهها سلبياً على مرضى الكولون، ووجود الطفيليات في الأمعاء والإمساك لهما تأثير واضح أيضاً. لذلك كله لا بد لمريض الكولون أن يكون هو الطبيب أيضاً، لأنه هو ذاته الذي سيعالج نفسه ليضمن الشفاء، وإلا فلن تفيده أدوية الأرض كلها.

العلاج:

لا بد لضمان الشفاء من علاج كل العوامل التي وردت سابقاً، وسنجملها فيما يلي:

١ ـ إجراء فحص مخبري للبراز لكشف الحالات المرضيَّة وعلاجها؛ كوجود طفيليات مثلاً.

٢ ـ علاج الأسباب النفسية، وهو أهم جزء من العلاج، والقضاء على الخوف والقلق والتوتر.

٣ ـ علاج حالة الإمساك إن وجدت.

٤ ـ تطبيق حمية ذاتية، والامتناع عن تناول كل المأكولات المزعجة مثل المقالي والبهارات والبصل النيء والصلصات وغيرها، مع الاعتدال في تناول الطعام.

٥ ـ تنويع الطعام وأكل الخضراوات والفواكه وأخذ كميات كافية من فيتامين B وخاصة B_1.

٦ ـ مضغ الطعام جيداً قبل بلعه، كي لا يبتلع معه كميات من الهواء إلى جهاز الهضم.

الخل فيه شفاء: يعتبر الخل «وخل التفاح خاصة» خير علاج على الإطلاق لحالات التهاب الكولون، ويوصى المصاب بإضافة ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كوب من الماء، يشرب بعد كل وجبة غذاء مباشرة، (مرة واحدة كل يوم)، فيشعر بالراحة الفورية ومع مرور الأيام تتحسن حالته ويشفى تماماً.

هـ ـ التيفوئيد:

يدخل جرثوم التيفوئيد إلى جسم الإنسان عن طريق الفم، بسبب تناوله طعاماً أو شراباً ملوثاً.

وبعد حدوث الإصابة يترافق المرض بارتفاع في درجة الحرارة وانتفاخ البطن وإسهال أو إمساك وغير ذلك. وقد تحدث مضاعفات خطيرة تؤدي إلى نزف دموي في الأمعاء أو تؤدي إلى انثقابها إو إلى مضاعفات أخرى.

ولعلاج المريض يجب أن تراعى الأمور التالية:

١ ـ راحة تامة في السرير حتى الشفاء التام.

٢ ـ تناول غذاء سهل الهضم، خاصة في الأيام الأولى، مثل اللبن الرائب وعصير الليمون

والبرتقال المحلى بالسكر والعسل والموز الناضج والبطاطا المسلوقة وما شابه ذلك .

٣ ـ خفض حرارة المريض بأي طريقة كانت (راجع ص ٣١٩) باستعمال كمادات الماء البارد والأعشاب الخافضة للحرارة .

٤ ـ تناول أدوية مضادة لجراثيم التيفوئيد . ونتصح باعتماد الأدوية الكيميائية الحديثة ، لأنها سريعة المفعول ، خاصة إذا كان المرض شديداً .

إذن لا بد للمصاب بالتيفوئيد من تطبيق نقاط العلاج الأربع المذكورة .

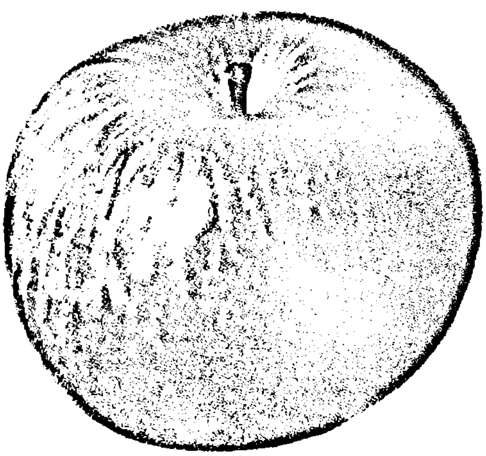
وعلى أية حال فإننا نورد أسماء بعض النباتات التي لها فائدة معروفة وأكيدة في علاج التيفوئيد والتي يمكن تطبيقها مع ما سبق من إرشادات ، بل ويمكن اعتمادها (مع استعمال الأدوية الحديثة المضادة للالتهاب) مع ذكر طريقة الاستعمال .

١) **الثوم** : الثوم من النباتات الهامة التي تقضي على مرض التيفوئيد بشكل فعال . ويستعمل الثوم بلعاً بمعدل فص واحد كل ٦ ساعات ، أو يهرس ويمزج مع اللبن الرائب ويؤخذ منه ٤ ـ ٨ فصوص موزعة كل يوم . ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام .

٢) **البصل** : يفيد البصل في إعاقة نمو الجراثيم بجميع أنواعها . فيساعد الجسم في التغلب عليها والتخلص منها ، بما فيها جراثيم التيفوئيد وغيرها من الجراثيم التي تحدث أمراضاً معوية . ولعلاج مريض التيفوئيد يؤكل البصل غضاً بمعدل بصلة متوسطة الحجم مع كل وجبة طعام ، ويستمر ذلك حتى يتم الشفاء .

٣) **التفاح** : استعمل التفاح بنجاح في معالجة مرض التيفوئيد دون إعطاء المصاب أي طعام آخر .

تبرش تفاحة أو أكثر ، مع قشرتها الخارجية وتعطى فوراً للمريض مرة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات ، أي يجب أن تعطى بعد البرش مباشرة ، ويفضل أن يتم البرش بآلة زجاجية ، فيمتص التفاح ما بداخل الأمعاء من الماء وما يحمله من سموم ويطرحها مع البراز إلى الخارج ، فيخلص الجسم منها ومن أضرارها . ومن ناحية أخرى يقضي حامض العفص الموجود بالتفاح على التهاب الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء ويساعد على الشفاء من التيفوئيد ومن التهاب الكولون أيضاً ، على أن يستمر المريض في تطبيق العلاج إلى أن يتم الشفاء الكامل .



التفاح

و ـ الزحار ـ (الدوسانتيريا) :

بغية تبسيط مفهوم هذا المرض وجعله أكثر قرباً للإدراك نستطيع أن نصنفه في نوعين :

أ : الزحار الباسيلي : وهو يحدث بسبب العدوى بميكروب الزحار الباسيلي الذي يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم، وله أعراض شديدة الوطأة، حيث يصاب الإنسان بإسهال شديد قد يضطر فيه للتبرز أكثر من عشرين مرة في اليوم الواحد ويكون إسهالاً مصحوباً بالدم والمخاط، مع ترفع حروري بسيط وتعب وإعياء شديدين . ويدخل علاجه في نطاق علاج التهابات الأمعاء وعلاج الإسهالات معاً .

ب : الزحار الأميبي : وهو ما يسمونه باللهجة الشائعة بالزنتارية المكيسة . وهو يحدث بسبب الإصابة بطفيلي الأميبيا الذي يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم، ويعيش في الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة وفي الأمعاء الغليظة ويبقى هناك هادئاً لفترة قد تطول أو تقصر دون أن تظهر على المصاب أية أعراض .

أما إذا تحول الطفيلي إلى حالته النشطة عندها يصاب المريض باضطرابات هضمية واضحة وانتفاخ في البطن وشعور بعدم الراحة مع وجود ألم بالجس على طول ممر الكولون . وتحدث إسهالات شديدة تكون مصحوبة بالدم والمخاط أحياناً، وقد ترتفع حرارة المريض لدرجةعالية .

وإذا أهمل علاج المرض قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، أهمها إصابة الأمعاء بالقرحات، أو انثقابها وهي حالة خطيرة تؤدي إلى مضاعفات لا تحمد عقباها .

التهاب الكبد الأميبي :

هو من أهم مضاعفات الدوسنتيريا الأميبية، حيث يخترق الطفيلي جدار الأمعاء ويصل إلى الكبد عن طريق الدورة الدموية . وعندما يستقر في الكبد يحدث احتقاناً والتهاباً بين الخلايا، ثم تبدأ الخلايا بالتلاشي، ويتفاقم المرض فيشعر المريض في البداية بآلام في الجانب العلوي الأيمن من البطن مع ارتفاع بسيط في درجة الحرارة وتعرّق وفقدان الشهية للطعام، ويزداد حجم الكبد ويؤدي لمسه باليد إلى ألم شديد وغير ذلك من أعراض . وإذا لم يعالج المرض فإنه يتطور ويسبب خرّاجاً كبدياً يؤدي إلى ارتفاع كبير في درجة الحرارة وتعرق ورعشة وضعف عام وعسر هضم ويتضخم الكبد كثيراً . وأحياناً ينفجر هذا الخراج ويترتب على ذلك مضاعفات خطيرة منها التهاب البريتون الذي قد يؤدي إلى الموت .

إن ما أوردناه سابقاً عن الدوسانتيريا ما هو إلا فكرة مبسَّطة ومختصرة جداً عن مرض خطير يتطلب شرحه أضعاف ما ذكرناه، لذلك ننصح الأشخاص المصابين بالدوسانتيريا بمراجعة الطبيب المختص لإجراء الفحوصات المخبرية اللازمة . وبعد التأكد من الإصابة يتم تطبيق العلاج بشكل جدي وفعّال يضمن عدم تطور المرض وسيره قدماً إلى مراحله الخطيرة .

العلاج بالأعشاب :

اخترت الوصفتين التاليتين نظراً لفائدتهما الأكيدة ولسهولة الحصول على النبات واستعماله .

١) علاج الزحار بالثوم : الثوم من أفضل ما يعالج به مرض الدوسانتيريا، وينصح المصاب ببلع فص ثوم واحد كل ست ساعات، على أن يكون الفص الأول صباحاً على الريق . ويستمر هذا العلاج فترة طويلة من الزمن، مائة يوم تقريباً .

ونلفت النظر إلى ضرورة عدم الإفراط في تناول الثوم لأنه يصبح ضاراً بالجسم .

٢) علاج الزحار بجذور السوس : لقد استعملت جذور نبات السوس كثيراً في علاج الزحار المزمن وأعطت نتائج مشجعة .

يشرب مقدار نصف ملعقة صغيرة من مسحوق جذور النبات مع الماء مباشرة . ويمكن أن يملأ المسحوق ببرشام وتبلع البرشامة مع الماء بمعدل برشامة واحدة كل ست ساعات . أو يصنع منه شراب بإضافة كوب من الماء إلى كمية بسيطة من مسحوق الجذور ويترك يتخمر لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يشرب منه فنجان متوسط أربع مرات كل يوم ويستمر العلاج لفترة طويلة نسبياً مائة يوم تقريباً .

ز ـ الزرب الزلاقي (سوء الامتصاص) :

هو خلل يصيب الأمعاء الدقيقة ويتظاهر بسوء امتصاص للدسم واضطراب الحركة المعوية .

يصاب الإنسان بالزرب بسبب التحسس لمادة الغلوتين البروتينية الموجودة أصلاً في القمح ومشتقاته، حيث يتظاهر المرض بإسهال دهني كريه الرائحة مع كبر كمية البراز المطروحة، ويصاب المريض بنقص في الوزن وفقر في الدم واصفرار في الوجه وغيرها .

العلاج :

يعالج المرض بحذف القمح ومنتجاته من الطعام كلياً والاستعاضة عنها بالذرة والأرز .

ح ـ الكوليرا :

مرض تسببه جرثومة اسمها ضمة الكوليرا، وهي تدخل جسم الإنسان عن طريق الفم بواسطة المياه والخضراوات والفواكه واللبن واللحوم الملوثة، أو غيرها، كما يلعب الذباب دوراً هاماً في نقل الجراثيم إلى هنا وهناك .

بعدما يدخل الجرثوم إلى جهاز الهضم، بمدة تتراوح بين يوم واحد إلى خمسة أيام، تبدأ أعراض المرض بالظهور، فيحدث إسهال شديد يصبح البراز فيه شبيهاً بماء الأرز . وقد يضطر الإنسان للتبرز أكثر من ستين مرة في اليوم الواحد،

ويترافق ذلك مع قيء شديد ومتكرر ومغص مؤلم جداً ، وتهبط درجة الحرارة ويحدث تجفاف في الجلد بسبب الإسهال والقيء ، وتتوقف الكلى عن طرح البول جزئياً أو كلياً مما يؤدي إلى انتشار التسمم البولي في الجسم ، وتغور العينان ويضعف النبض وينخفض الضغط الدموي . وإذا لم يعالج المريض فغالباً ما يؤدي المرض إلى الموت المحتم .

العلاج :

إن أفضل وسيلة للعلاج هي الوقاية ، حيث يستطيع الإنسان حماية نفسه من المرض لدرجة كبيرة إذا اهتم بنظافة طعامه وشرابه واتبع الإرشادات الصحية العامة ، بالإضافة إلى تلقيح نفسه ضد المرض مع العلم أن التلقيح يقي الإنسان بشكل جزئي فقط .

وإذا أصيب الإنسان بالمرض يجب ، قبل كل شيء ، تأمين إعطائه كميات كبيرة من السوائل عن طريق الفم أو عن طريق الوريد بمعدل خمسة إلى ستة لترات كل يوم ، ومع الراحة التامة في السرير حتى الشفاء الكامل . وينصح بنقل المريض إلى المستشفى لتأمين إعطائه ما يلزمه من سوائل وأدوية . بالإضافة إلى ذلك قد يفيده تناول ٤ ـ ٦ فصوص من الثوم كل يوم تؤخذ بلعاً أو قضماً أو مع اللبن .

٥ البواسير

حالة مرضية معروفة سببها مجهول ، لها علاقة بالأمراض الوراثية حيث تشاهد في أفراد العائلة **الواحدة بشكل ملحوظ ، ولها ارتباط واضح بحالة** الإمساك المزمن لذلك يبدأ العلاج دائماً بالتخلص من حالة الإمساك .

١) أوراق السلق لعلاج البواسير :

تحوي أوراق السلق مواد فعالة في إزالة تورم البواسير ووقف آلامها و إزعاجاتها ، وفي نفس الوقت فيها مواد ملينة للطبيعة ، بدون أن تهيج أو تخرش الغشاء المخاطي المبطن لجهاز الهضم .

وأفضل طريقة للاستفادة منها ، في السيطرة على آلام البواسير، هي غلي حوالي خمسين غراماً من ورق السلق المفروم في لتر ماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه ثلاث كؤوس كبيرة كل يوم . ويفضل أن تشرب كأس كبيرة دافئة في الصباح عند الاستيقاظ من النوم وعلى الريق .

وللتخلص من آلام البواسير المحتقنة يمكن أن تستعمل الأوراق المغلية كاملة بشكل كمادات توضع فوق المنطقة المؤلمة من الخارج ، وتغير كل أربع ساعات مع الاستمرار في فعل ذلك حتى تزول الآلام نهائياً .

٢) وصفة هامة تقضي على البواسير وقد تزيلها نهائياً :

يحضر مستحلب حشيشة القزاز كما يلي : تؤخذ حفنة من عشبة القزاز الخضراء والطازجة

وتفرم ثم توضع مباشرة فوق نصف لتر من الماء بدرجة الغليان «دون غلي المستحلب» ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفي ويشرب مقدار فنجان قهوة أربع إلى ست مرات كل يوم.

ويمكن أيضاً الاستعاضة عن شرب المغلي بعصر الأغصان وذلك بهرسها أو سحقها وعصرها بأي طريقة كانت، ويصفىٰ ويشرب من العصير مقدار ملعقة أربع إلى ست مرات يومياً ويستمر في العلاج حتى الشفاء التام.

٣) وصفة تفيد في علاج البواسير:

ورد في كثير من كتب الطب القديمة، وفي كتب الطبيب العربي الأندلسي الشهير ابن البيطار، وكتب ابن سينا وغيرهم ما يلي: تجمع أقماع الباذنجان وتجفف في الظل تجفيفاً شديداً، ثم تسحق وتدهن البواسير بهذا المسحوق عدة مرات كل يوم حتى يزول احتقانها وتشفى تماماً.

٤) البيلسان يفيد في علاج البواسير الملتهبة:

تجمع عدة أوراق غضة من نبات أشجار البيلسان وتهرس جيداً ثم تطبخ مع كمية مناسبة من الحليب بشرط أن تستمر بالغليان على نار هادئة حتى تصبح كالعجينة الرخوة حيث تطفأ النار. وعندما تبرد العجينة تكون قد أصبحت جاهزة للاستعمال فتدهن بها البواسير عدة مرات كل يوم.

٥) القاقون نافع للبواسير:

إن شرب عصير البطيخ الأصفر (القاقون ـ القاؤون) بمقدار كوب في الصباح على الريق وكوب في المساء مع الطعام يساعد كثيراً في تخفيف آلام البواسير وإزعاجاتها، بل ويساعد على شفائها.

٦) زيت اللوز الحلو لتخفيف آلام البواسير وعلاج العضلة الشرجية:

يفيد زيت اللوز، دهناً فوق البواسير، في تخفيف آلامها وإزعاجاتها، وكذلك الحال بالنسبة للعضلة الشرجية الملتهبة. ولذلك تدهن المنطقة بواسطة الإصبع، وبكل لطف، بهذا الزيت من أربع إلى ست مرات كل يوم.

وينصح كثير من العاملين في طب الأعشاب بالاستعمال كما يلي: تخفق بيضة طازجة جيداً ويضاف إليها ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو، ويخفق المزيج جيداً أيضاً، ويستعمل دهناً للبواسير ولمنطقة الشرج الملتهبة ٣ ـ ٤ مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام، مع مراعاة حالة النظافة التامة.

راجع الوصفة (٢) ص ٨١ ـ والوصفة (١٤) ص ٨٧.

ملاحظة: يمكن استعمال زيت الخروع بدلاً من زيت اللوز.

مغاطس لعلاج البواسير:

إن آلام البواسير وإزعاجاتها بشكل عام تصيب الإنسان في نوبات متقاربة أو متباعدة حسب حالته الصحية وحسب الأطعمة التي يتناولها، وحسب حالة جهاز الهضم إذا كان مصاباً بالإمساك أو الإسهال وغير ذلك.

وعند احتقان البواسير وحدوث هجمة مؤلمة شديدة يمكن معالجتها بإحدى الطرق التالية :

١) مغطس لعلاج البواسير:

يغلى مقدار قبضة اليد من فروع نبات الكنبات في كمية كافية من الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى المغلي ويوضع في إناء مناسب ويجلس فيه المصاب بشكل مغطس ساخن لمدة نصف ساعة تقريباً. ويكرر المغطس الحار مرة أو أكثر كل يوم حسب الحاجة.

ويمكن أن تجرىٰ كمادات ساخنة بواسطة قطعة قماش مناسبة تغطس بالمستحضر وتوضع فوق البواسير. وإذا كانت البواسير نازفة ينصح بشرب مغلي النبات بالإضافة للمغاطس. ويحضر المغلي للشرب كما يلي :

يغلىٰ حوالي خمسين غراماً من فروع نبات الكنبات في ربع لتر من الماء أو أكثر لمدة نصف ساعة على نار هادئة، ثم يبرد ويصفىٰ ويشرب منه مقدار كأس واحدة باردة ثلاث مرات كل يوم.

٢) مغطس آخر لعلاج البواسير:

تؤخذ مجموعة كافية من رؤوس الكراث مع أوراقها وتفرم وتغلىٰ على النار، في عشرة لترات من الماء لمدة نصف ساعة، ثم يصفىٰ المغلي ويوضع في إناء مناسب، يجلس فيه المصاب بشكل مغطس ساخن لمدة نصف ساعة تقريباً. ويكرر هذا المغطس مرة أو أكثر كل يوم وحسب الحاجة.

يستمر في عمل المغاطس الحارة اليومية حتى تتحسن الحالة، ثم تخفف إلى مغطس واحد كل يومين، ثم مغطس كل ثلاثة أيام ويستمر في فعل ذلك حتى الشفاء التام.

علاج البواسير النازفة :

١) وصفه لوقف نزف البواسير:

تحتوي جذور الشبرق على مواد فعالة في وقف نزف البواسير. ولذلك يغلىٰ مقدار حفنة من الجذور في ربع لتر من الماء لعدة دقائق، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق أخرىٰ. ثم يصفى ويشرب منه أربعة إلى ستة أكواب كل يوم، ويستمر على ذلك حتى الشفاء التام.

٢) وصفة أخرى لعلاج البواسير النازفة :

يضاف مقدار ملعقة كبيرة من نبات الأخلية ذات الألف ورقة إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب، ويؤخذ منه فنجان في الصباح وآخر في المساء. وفي نفس الوقت حيث تكون الفائدة أعظم تدهن البواسير بمرهم يحضر كما يلي :

يهرس حوالي ثلاثين غراماً من زهور نبات الأخلية وتوضع في ثلاثة أمثالها من الزبدة وتغلىٰ على نار هادئة جداً مع التحريك (دون احتراق الزبدة) لفترة وجيزة، ثم تترك لتبرد وتستعمل بشكل مرهم وتدهن به البواسير مرتين إلى أربع مرات كل يوم.

٦ الشرج

أ ـ الشرج الهابطة :

نحن نعلم أن هبوط الشرج يعني نزوله من مركزه وخروجه عن وضعه الطبيعي لسبب من الأسباب، وهذا يحدث بشكل عام عند الأطفال بسبب جلوسهم الطويل أثناء عملية التغوط .

العلاج :

لعلاج الشرج الهابطة يجب، أولاً وقبل كل شيء، منع المصاب من الجلوس لفترة طويلة، وخاصة في وضعية القرفصاء، ويسمح له حين الضرورة بمدة خمس دقائق فقط .

ويجب المحافظة على حالة طبيعية لا يكون فيها المرء مصاباً بالإمساك أو الإسهال، وبالإضافة إلى ذلك تطبق إحدى الوصفات التالية :

١) يوضع حوالي ملء قبضة اليد من أوراق نبات المريمية الجافة في كمية كافية من الماء وتغلى على النار لمدة دقيقة واحدة، ثم يستعمل بشكل مغطس مقعدي للمصاب لمدة لا تزيد عن عشر دقائق مرة أو مرتين كل يوم، مع مراعاة عدم الجلوس القرفصاء إن أمكن. ويستمر على تكرار ذلك حتى يعود الشرج إلى وضعه الطبيعي .



الشبرق



الاخلية

٢) يحضّر مغلي من قشور أشجار البلوط وثماره الجافة المسحوقة بإضافة كمية قليلة منهما معاً إلى كمية كافية من الماء، ويترك يغلي على النار حوالي عشر دقائق ثم يصفىٰ، وبعدما يفتر يستعمل بشكل مغطس لمدة عشر دقائق مرة واحدة أو مرتين كل يوم، مع مراعاة عدم الجلوس بوضعية القرفصاء إن أمكن. ويستمر على تكرار ذلك حتى يعود الشرج إلى وضعه الطبيعي.

٣) كانت جدتي، رحمها الله، تقول: إن خير وسيلة لإعادة الشرج الهابطة هو ضربها بقسوة بواسطة قطعة من الخشب، (وكانوا يستعملون القبقاب[1] في ذلك)، وإذا لم يشفَ المصاب من المرة الأولى يمكن تكرار العملية في ثلاثة أيام متتالية.

وهناك من يعيد الشرج الهابطة إلى مكانها بدفعها بهدوء بواسطة الإبهام شيئاً فشيئاً من جميع الجوانب حتى تعود إلى وضعها الطبيعي.

وقد شرح لي أحد الأصدقاء كيف يعيدون شرج الطفل الهابطة إلى مكانها كما يلي:

تضع الأم طفلها فوق فخذيها وظهره للأعلى وتثبته بحيث يظهر الشرج للعيان. وهنا يقوم شخص آخر بملامسة الشرج بقطعة من الجمر. وعند الملامسة يشعر الطفل بألم الحرق فيشد عضلاته بقوة رافعاً الشرج إلى مكانها.

وعلق قائلاً: ويشفى الطفل تماماً ولا يصاب مرة أخرى على الإطلاق.

(١) لباس للأرجل مصنوع من الخشب.



السنديان(البلوط)

ب ـ التهاب العضلة الشرجية:

راجع وصفة ٦ ص ٩٧.

جـ ـ الناسور الشرجي:

تجمع الفروع الغضة من نبات الغافث وتوضع في ماء بارد لمدة ساعتين إلى أربع ساعات حتى تتشرب الفروع بالماء تماماً، ثم تهرس وتوضع بين طبقتين من الشاش، وتستعمل بشكل لبخة فوق موضع الناسور مع إمكانية تبديلها مرة إلى مرتين كل يوم. ويستمر وضع اللبخات حتى الشفاء التام.

د ـ الخراج الشرجي:

لا يتفوق على لبخات بذور الحلبة المسحوقة أي دواء آخر في تسريع فتح وشفاء الخراجات بأنواعها. ولعلاج خراج الشرج يؤخذ قليل من مسحوق بذور الحلبة ويمزج بكمية مناسبة من

الماء الفاتر مع التحريك حتى يصبح المزيج كالعجينة تماماً، ثم يوضع الإناء الحاوي على هذه العجينة ضمن إناء أكبر يحتوي على ماء **بدرجة الغليان (دون سيلان الماء على العجينة)**، وتحرك العجينة لمدة عشر دقائق حتى يصبح لونها غامقاً وقوامها رخواً، عندها تفرد وهي ساخنة بين قطعتين من الشاش وتوضع فوق الخراج مباشرة، وتضمد لمدة ست ساعات، ثم تجدد. ويمكن الاستمرار على تكرار ذلك حتى يفتتح الخراج ويفرغ ما بداخله من قيح.

هـ ـ الحكة الشرجية عند الشيوخ:

يضاف مقدار ملء قبضة اليد من أوراق نبات المريمية الجافة إلى لتر من الماء ويغلى على النار لمدة دقيقة واحدة، ثم يستعمل غسولاً للمناطق الحاكة مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، بدون استعمال الصابون. (تفيد هذه الوصفة أيضاً في علاج الحكة الحادثة حول الأعضاء التناسلية).

و ـ تشقق الشرج:

يحدث تشقق الشرج بأسباب لا علاقة لها بالشرج حصراً؛ أي أنه ليس مرضاً بحد ذاته بل ينتج عن أمراض أخرى.

يساعد على حدوث تشقق الشرج الإمساك المعند خاصة والإسهال الشديد والمزمن، وإصابات جهاز الهضم بشكل عام، وإهمال النظافة وغيرها.

ولعلاج الحالة لا بد من معرفة السبب وعلاجه. ويجب قبل كل شيء التخلص من الإمساك، أو الإسهال، وعلاج الطفيليات في جهاز الهضم وتحسين عمله بشكل عام، بحيث يصبح التغوط سهلاً وطبيعياً بالإضافة إلى الاعتناء بالنظافة الشخصية.

يساعد على الشفاء دهن الشرج بزيت اللوز «٢ ـ ٣» مرات كل يوم ولمدة عشرة أيام وذلك بعد تنظيفه بالماء والصابون وتنشيفه جيداً بقماش قطني.

٧ الطفيليات

هي كل ما يعيش متطفلاً علىٰ جهاز الهضم عند الإنسان.

أهم الطفيليات التي تصيب الإنسان هي:

١) الديدان مثل (الأَسكاريس أو حيات البطن، الحرقص أو الديدان الشعرية، الأنكلوستومام وغيرها).

٢) الدودة الشريطية (الدودة الوحيدة) بنوعيها المسلحة والعزلاء.

٣) الزحار الأميبي أو الدوسانتيريا الأميبية.

٤) ديدان البلهارسيا التي تعيش في جدار الأمعاء الغليظة.

وهي تنتقل إلى الإنسان وتصيبه بالأمراض عن طريق جهاز الهضم وبسبب تناول طعام أو شراب ملوث. لذلك فإن خير وسيلة لعلاجها هي الوقاية منها باتباع أسس النظافة الصحية المعروفة، من غسل الأيدي قبل الطعام وبعده، والاعتناء جيداً بنظافة ما نأكله من طعام وما نشربه من شراب، والاعتناء بالصحة العامة، والاهتمام بالتغذية الصحيحة بشكل جيد، ومكافحة الذباب والقضاء عليه، وعدم الاستحمام أو السباحة في المياه القذرة أو وضع الأيدي أو الأقدام بها.

ولمعرفة ما إذا كان الإنسان مصاباً بطفيلي ما لا بد من إجراء فحص مخبري للبراز، وإذا كانت النتيجة سلبية ينصح بتكرار الفحص المخبري عدة مرات متباعدة.

وفي الطب الشعبي توجد أدوية كثيرة ومفيدة يمكن تطبيقها للتخلص من الديدان بأنواعها.

أما الزحار فهو مرض صعب شديد الوطأة وله مضاعفات خطيرة. راجع ص ٩٤.

وصفات لطرد الديدان عند الأطفال:

١) البصل يطرد الديدان بأنواعها:

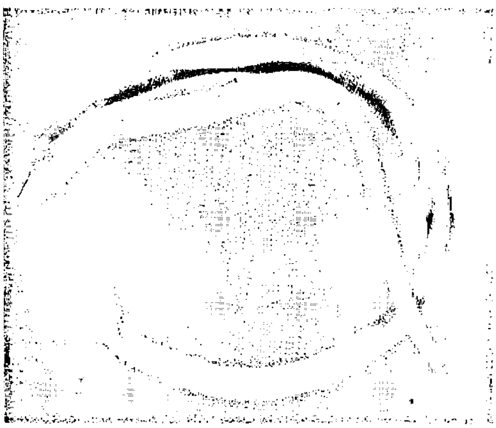
للتخلص من الديدان الحلقية، تنقع عدة شرائح من البصل الغضّ في كوب من الماء، من المساء حتى الصباح، حيث يصفىٰ المنقوع ويضاف إليه مقدار ملعقة من العسل الصافي ويحرك حتى يذوب العسل كاملاً، ثم يعطىٰ شراباً للطفل على الريق. ويفضل أن يكرر أخذ الشراب بالطريقة نفسها لمدة ثلاثة أيام متتالية، حتى يتم التخلص من كامل الديدان الموجودة في الأمعاء، مع مراعاة أن لا يكون الطفل مصاباً بالإمساك أثناء فترة العلاج.

وللتخلص من الديدان الشعرية، تقطع بصلة متوسطة الحجم إلى عدة قطع وتوضع في نصف لتر من الماء وترفع على النار وتترك تغلي لمدة ثلاث دقائق، ثم يصفىٰ ويستعمل حقنة شرجية فاترة للطفل.

وعند الحقن يجب أن يكون الطفل مستلقياً على جانبه الأيسر وهادئاً وإذا شعر بألم مزعج يجب إيقاف الحقن فوراً.

٢) الثوم يطرد الديدان بأنواعها أيضاً:

لطرد الديدان الشعرية، تقشر عدة فصوص من الثوم وتوضع في كأس من الحليب بدون قشدة ويغلى على النار لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة، ثم يشربه الطفل صباحاً على الريق وقبل الطعام بمدة ساعة من الزمن.



الديدان

وفي مساء اليوم نفسه تُجرى للطفل حقنة شرجية كما يلي:

يوضع فص أو فصين من الثوم في كوب من الحليب (ويمكن استعمال الماء أيضاً)، ويغلىٰ على النار لمدة خمس دقائق ثم يصفىٰ وتعطىٰ، **بهدوء شديد، حقنة شرجية للطفل، مع مراعاة** أصول الحقن الشرجية بدقة.

لطرد الديدان الحلقية، يسلق رأس كامل من الثوم مع حبة بطاطا كبيرة، ثم يقشر الثوم والبطاطا ويهرسان معاً بشكل جيد ثم يعطى الطفل من هذا المزيج الطري كل يوم مساءً وقبل النوم لمدة أسبوعين على التوالي، فتخرج الديدان من أمعاء الطفل بكل هدوء وبساطة.

والشرط الوحيد لنجاح هذه الوصفة أن لا يكون الطفل مصاباً بالإمساك خلال فترة المعالجة.

ويمكن أن يقشر حوالي ٢٠٠ غرام من الثوم ويهرس جيداً ثم يمزج مع ٤٠٠ غرام من الماء ويحلىٰ بالعسل، ثم يطبخ كامل المزيج على نار هادئة حتى يصبح شراباً سائلاً. وبعدها يؤخذ منه مقدار ثلاثة فناجين قهوة موزعة صباحاً وظهراً ومساءً كل يوم، وحتى تزول كامل حيات البطن.

٣) لطرد الدود عند الأطفال:

تجمع عشرة جوزات غضة قبل نضجها التام، (أي في مرحلة منتصف النضج) وتهرس كاملة هرساً جيداً علىٰ دفعة واحدة، ثم تعصر بواسطة قطعة من القماش الناعم، ويمزج هذا العصير مع قليل من سكر النبات الناعم لتحسين مذاقه، ويعطىٰ منه للأطفال نصف ملعقة صغيرة أو أكثر (حسب عمر الطفل) كل يوم صباحاً على الريق وقبل الطعام أو الشراب بنصف ساعة على الأقل.

ويستمر في هذا العلاج مع مراقبة براز الطفل يومياً، حتىٰ يخرج الدود بكامله من جوفه.

٤) التخلص من الحرقص خاصة والديدان عامة:

تحوي بذور الكوسا مواد كثيرة منها البلوسين **والتيروزين والبيبوريزين التي من خصائصها طرد** الديدان بشكل كامل (والديدان الشعرية بشكل خاص). وهو علاج غير سام وليست له أية أضرار جانبية ويمكن استعماله دون أي محظور كما يلي:

يهرس مقدار خمسين غراماً من لب بذور الكوسا هرساً جيداً وتؤخذ صباحاً على الريق في ثلاث دفعات بين كل دفعة والدفعة التي تليها مدة ساعة من الزمن. وبعد مرور ساعة على أخذ آخر دفعة (أي ثلاث ساعات من بدء العلاج) يؤخذ مسهل نباتي (كالسنامكي مثلاً). ويتم كل ذلك بدون تناول أي طعام على الإطلاق.

ويمكن لمن يرغب في تحسين مذاق بذور الكوسا أن يخلطها، بعد سحقها، مع كمية من العسل دون تغيير طريقة العلاج.

وبالنسبة للأطفال يجب إنقاص الكمية بحيث تتناسب مع عمر الطفل دون إدخال أي تعديل آخر علىٰ طريقة وخطوات العلاج.

وصفات لطرد الديدان بأنواعها :

١ ـ لطرد الديدان الحلقية (الأسكاريس ـ الأنكلوستوما) :

يستخرج من نبات السرمق زيت يسمىٰ زيت السرمق **له فعالية ممتازة ضد الديدان الحلقية، لكنه مادة سامة وضارة يجب الانتباه عند** استعمالها والتقيد بالمقادير المسموح بها بدقة .

يعبأ الزيت عادة في كبسولات خاصة تحوي الواحدة منها (٠,٦ مل) . وعند تطبيق العلاج يؤخذ منها كبسولة واحدة صباحاً على الريق ثم بعد مضي ساعتين تؤخذ كبسولة ثانية . وينتظر قرابة ساعتين أخريين ويؤخذ مسهل ملحي (ملح إنكليزي) ، مع مراعاة المكوث بالمنزل وعدم مغادرته إطْلاقاً واللجوء إلى الراحة التامة في اليوم الذي تستعمل فيه هذه الوصفة .

٢ ـ طريقة بسيطة لطرد الديدان الطويلة من الأمعاء (الأسكاريس) :

تقشر ثمار النارنج وتجفف قشورها بشكل جيد، ثم تسحق هذه القشور الجافة جيداً ويشرب منها مع زيت الزيتون عدة مرات كل يوم ولعدة أيام متتالية، فتبدأ الديدان بالخروج مع البراز **بكل بساطة دون أية أعراض جانبية أو** محاذير. ويستمر فعل ذلك حتى تخرج كامل الديدان، ويعرف ذلك من خلو البراز منها بعدما كان محملاً بها .

٣ ـ الجزر لطرد الديدان بأنواعها :

ذكرت كتب الطب القديمة أن الجزر الأصفر هو العدو الأكبر للديدان بكل أشكالها وأنواعها **بما فيها الدودة الوحيدة . وقيل : من يأكل الجزر** الأصفر باستمرار لا تعيش الديدان بأمعائه . **وللاستفادة منه على خير وجه ينصح باتباع ما** يلي :

تبرش كمية من الجزر الأصفر تعادل ملء كوب كبير مع **قشورها**، وتؤكل مبروشة كما هي قبل كل وجبة طعام بنصف ساعة . أي ثلاث مرات كل يوم . ويكرر هذا العمل نفسه دون إهمال أي مرة لمدة ثمانية أيام متتالية، فيتم التخلص من الديدان عامة ومن الدودة الوحيدة خاصة .

والشرط الوحيد لنجاح هذا العلاج أن لا يكون الإنسان مصاباً بالإمساك أثناء فترة العلاج . وينصح باستعمال بعض الملينات الطبيعية في اليومين الأخيرين من أيام العلاج .

الدودة الوحيدة :

فكرة عن الدودة الشريطية «الدودة الوحيدة» ودورة حياتها :

هي دودة طويلة يزيد طولها عن خمسة أمتار، رأسها دقيق ونهايتها عريضة وهي نوعان :

نوع ينتقل إلى الإنسان عن طريق أكل لحم البقر دون طهيه جيداً، وهي الوحيدة العزلاء . ونوع ينتقل إلى الإنسان عن طريق أكل لحم الخنزير

دون طهيه جيداً، وهي الوحيدة المسلحة، وهو النوع الأكثر خطورة.

ينفصل عن جسم الدودة، وهي تعيش في أمعاء الإنسان، ومن نهايته عقدة واحدة أو عدة عقد تحمل أعداداً كبيرة من البويضات وتخرج مع البراز أو منفردة بدون براز وبشكل لا إرادي. وهذه البويضات تتبعثر هنا وهناك وتستقر فوق الحشائش والمروج وبذلك تصل إلى طعام البقر أو الخنزير فيبتلعها ويستقر بها المقام بعد ابتلاعها في عضلات الحيوان. وعندما يأكل الإنسان لحم الحيوان المصاب دون طهيه جيداً ينتقل الطفيلي إليه ويصاب بالمرض.

العلاج :

يمكن التخلص من الدودة الوحيدة باتباع إحدى الوصفات التالية :

١) وصفة أولى لطرد الدودة الوحيدة :

يقشر ما بين خمسين إلى سبعين غراماً من بذور اليقطين المضلع الطازج ويدق اللب أو يسحق سحقاً ناعماً حتى يصبح كالعجين، ثم يمزج مع مقدار بسيط من سكر النبات أو السكر العادي لتحسين مذاقه ويؤخذ حفنة بعد حفنة مع فواصل استراحة بسيطة، في ساعة من الزمن على الأكثر.

ويمكن أيضاً مزج عجينة لب البذور مع الحليب وشربها دفعة بعد دفعة مع فواصل استراحة بسيطة في ساعة من الزمن على الأكثر، وبعد ذلك بربع ساعة يؤخذ مسهل زيتي قوي. مع العلم أنه يجب أن يؤخذ هذا الدواء صباحاً على الريق وبعد صيام ستة عشر ساعة كاملة.

هذا وليس لهذه الوصفة أية أضرار ولكن إذا لم تنجح لسبب من الأسباب يمكن إعادتها بعد أسبوعين.

٢) وصفة ثانية لطرد الدودة الوحيدة :

تستعمل قشور جذور الرمان الحامض لطرد الدودة الوحيدة كما يلي :

تجمع قشور الجذور وتجفف ويحضر منها مغلي بإضافة حوالي ثلاثين غراماً من هذه القشور الجافة إلى نصف لتر من الماء وغليها على النار لمدة ربع ساعة، ثم يصفىٰ ويشرب منه كوب واحد صباحاً على الريق. ويكرر العمل كل يوم صباحاً حتىٰ يتم طرد الدودة الوحيدة بشكل كامل.

ونحذر هنا بوجوب الانتباه والحذر عند استعمال هذه الوصفة لأن قشور جذور الرمان الحامض تحوي مواد سامة، مما يؤدي إلى حدوث عوارض سمية أثناء استعمال المغلي، لذلك يجب تطبيق الوصفة بحذافيرها دون إفراط وبحذر شديد.

هذا ويقول الرازي إنه إذا سحق قشر الرمان وأخذ منه صاحب الدودة وشرب عليه ماءً حاراً فإنه يخرج الدودة بقوة.

٣) وصفة ثالثة لطرد الدودة الوحيدة :

روىٰ العالم السويسري المشهور الدكتور بول بنهاتن الطريقة التالية للتخلص من الدودة

الوحيدة:

يمتنع المريض المصاب بالدودة الوحيدة عن الطعام لمدة ثمانية عشر ساعة ثم يشرب كمية كبيرة من الحليب المغلي حتىٰ تمتلىء معدته وأمعاؤه، (بالطبع لا يشرب الحليب وهو يغلي بل يشربه بدرجة حرارة مناسبة). وبسبب شغف الدودة الوحيدة بالحليب وحبها له فإنها تخرج رأسها من بين النسج المعوية وتبدأ بتناول الحليب وبالتالي تصبح وكأنها تسبح في الحليب بشكل كامل. وعندها يمكن أن تنزل من الأمعاء كاملة وبسهولة كبيرة بمجرد الذهاب إلى الحمام ودون أية احتياطات.

٨ القيء والفواق والتجشؤ

١) **علاج الغثيان والقيء**: تحوي أغلفة ثمار الفستق (يسمىٰ في سورية الفستق الحلبي) مواد فعالة في تسكين الشعور بالغثيان والميل إلى التقيؤ. والمقصود هنا بالأغلفة هي القشور الخارجية الطرية للثمرة (لونها في مرحلة النضج أحمر عادة).

تستعمل هذه القشور طرية غضة أو يابسة مجففة، وهذا هو الأفضل، حيث تغلىٰ كمية مناسبة من الماء ويضاف إليها قليل من القشور الجافة (كما يغلىٰ الشاي) ثم تترك لتتخمر مدة خمس عشرة دقيقة وتصفىٰ وتستعمل شراباً بمقدار فنجان شاي ثلاث مرات كل يوم.

أما إذا كان المريض في حالة تقيؤ وتقيأها بعد شربها، فعليه إعادة الشرب ثانية وثالثة، حتى تستقر في معدته وتعطي مفعولها. وبعد ذلك يستطيع المريض التحكم بالكمية المشروبة زيادة أو نقصاناً حسب الحاجة.

والأشخاص الذين يشكون من الدوار والغثيان بسبب ركوبهم للسيارات أو الطائرات، يمكنهم شرب مقدار كوب شاي من هذا المغلي قبل السفر بعشر دقائق.

٢) **ويمكن أيضاً في حال الشعور بالغيثان** أو حدوث القيء، أو وجود حموضة زائدة في المعدة (مع الإصابة بالقرحة) أكل الرمان الحلو، أو شرب عصيره، بمعدل رمانة واحدة إلى رمانتين في كل مرة.

٣) **يمكن تسكين الشعور بالغثيان** وحالة القيء بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق المصطكى.

٤) **طريقة لإحداث القيء**: قد يشعر الإنسان بالرغبة في التقيؤ، أو قد يضطر إلى ذلك بسبب الانزعاج الشديد من طعام تناوله أو بسبب تسمم حادث أو محتمل جراء شرب مادة سامة، أو تناول طعام فاسد، أو دواء سيء. ولإحداث التقيؤ المقصود يُملأ كأس بالماء الساخن ويضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الخردل الأسود ويحرك جيداً ويشرب فيتقيأ المرء ويتعرق، ويتخلص من الإزعاج أو الخطر الكامن في المواد التي ملأ بها معدته.

أما إذا كانت الحالة حالة تسمم شديد وحياة المريض معرضة للخطر فيجب نقله إلى

المستشفىٰ فوراً حتى في حالة إحداث التقيؤ بالطريقة السابقة.

وللغاية نفسها أيضاً يمكن إحداث التقيؤ وذلك بغلي مقدار قبضة متوسطة من جذور البنفسج اليابسة في نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، وبعدما يفتر يشرب كاملاً.

علاج الفواق[1] (الحازوقة):

ورد عن الشيخ الرئيس ابن سينا، وعن الطبيب العربي الأندلسي ابن البيطار وعن التفليسي وابن جزلة وعن داوود الأنطاكي: أن شرب منقوع النعناع يسكن ويمنع الفواق.

ويحضر عادة من إضافة مقدار ملعقة من مسحوق أوراق النعناع المجففة إلى كأس من الماء بدرجة الغليان ويترك لمدة خمس دقائق حتىٰ يتخمر ثم يصفىٰ ويحلىٰ بالسكر ويشرب منه فنجان واحد إلى ثلاث فناجين متفرقة كل يوم.

ويمكن التخلص من حالة الفواق بشرب كأس كبيرة من الماء.

ويمكن أيضاً التخلص من حالة الفواق بقطع التنفس لأطول مدة ممكنة، وتكرار ذلك عدة مرات.

وصفة لتخفيف التجشؤات بعد الطعام:

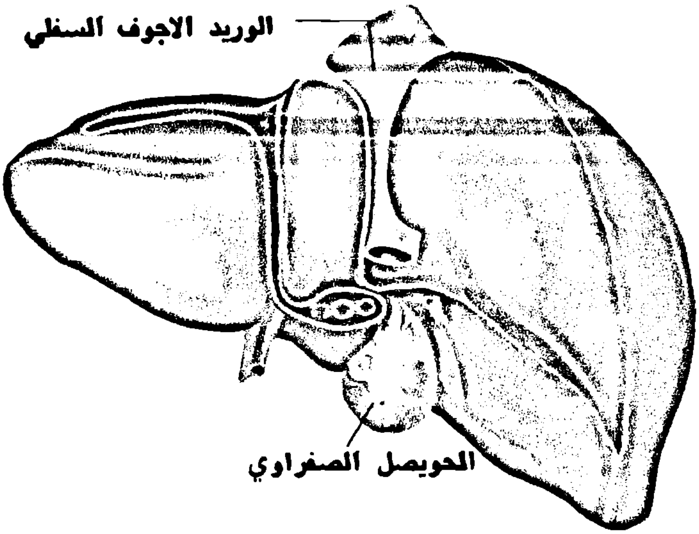
بعض الناس يشكون من تكرار عملية التجشؤ بعد كل طعام بشكل يعرضهم أحياناً للحرج أو الخجل. وإن أفضل علاج يفيد في هذه الحالات، وحالة كل من يشكون من التجشؤ، هو إضافة نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة السوداء (الشونيز) إلى طعامهم، دون إفراط في ذلك، مع العلم أنه باستطاعة المرء أن يتحكم بالكمية التي تناسبه بعد تجربتها عدة مرات.

* * *

(١) الفواق: هو عملية تقلص وانبساط متكرر لعضلة الحجاب الحاجز التي تفصل بين الرئتين وجوف البطن.

٣

الكبـد



يقع الكبـد فـي الطرف العلـوي الأيمـن مـن البطـن، وهو عضـو هـام فـي حياة الإنسـان ولـه وظائف حيوية كثيرة[1].

يصاب الكبـد بأمراض متعـددة نذكر منهـا ما يلي:

١ ـ إصابتـه بـالالتهاب بسبـب عـدوىٰ فيروسيـة (يرقان التهـابي)، فيعاني المصـاب من آلام فـي منطقـة الكبـد وفـي المعـدة ويتضخـم حجمه ويحدث ترفع حروري ويبدأ اصطباغ بياض العيـن والجلد والبراز باللـون الأصفر نتيجة عدم مقدرة الكبد من طرح الصفراء.

٢ ـ قد يصـاب الكبد بخراج كبدي (راجـع بحث الدوسانتيريا ص ٩٤).

٣ ـ أو قد يحدث قصور كبدي بسبب عدم تمكن الكبد، ولسبب ما، من القيام بوظائفه كاملة (يرقان قصوري).

٤ ـ أو تتشكل حصيات في المجاري والحويصل الصفـراوي (المـرارة) قـد تـؤدي إلـى آلام مبـرحـة، أو قـد تسبب انسـداداً فـي تلـك المجـاري، ومـا يتـرتـب عـن ذلـك مـن مضاعفات.

٥ ـ أو يصـاب الكبد بالتليُّـف حيث يضمـر عدد كبير من خلاياه وتحدث تغيّرات واضحة في وظائفـه، ويصغر حجمـه، بالإضـافة إلـى

---

(١) راجع الكبد ص ٥٥.

أعراض أخرىٰ كثيرة يعرفها الطبيب الممارس جيداً. مع العلم أن أهم أسباب تليُّف الكبد هو تعاطي الخمور وسوء التغذية.

٦ ـ وقد يصاب الكبد بأمراض أخرىٰ.

إن ما نرمي إليه هنا هو التوضيح بأن أمراض الكبد كثيرة ومتنوعة الأسباب، ولذلك فإن علاجها يكون أولاً بمعرفة سبب المرض ثم علاجه.

وفي كل الأحوال يجب على المصاب بمرض كبدي أن يطبق ما يلي:

١) الامتناع نهائياً عن تعاطي الكحول.

٢) الراحة التامة في البيت أو في السرير.

٣) الاعتناء جيداً بالتغذية المفيدة، مع الامتناع عن تناول الدهون.

٤) الإكثار، ما أمكن، من تناول المواد الحاوية علىٰ السكريات الطبيعية.

٥) علاج الحصيات المرارية خاصة الكبيرة منها والتي تسبب آلاماً ومضاعفات مزعجة.

وبالإضافة إلى كل ذلك فإننا نورد فيما يلي مجموعة من الوصفات الهامة تساعد علىٰ علاج أمراض الكبد بشكل عام، وتفيد في شفائها.

علاج أمراض الكبد:

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في علاج أمراض الكبد بأنواعها، مع ذكر فائدتها الأساسية تحديداً وشرح لطريقة التحضير والاستعمال:

١) العنب:

ثبت علمياً وتجريبياً أن العنب بأنواعه يحوي مواد فعالة في علاج اليرقان، وينبّه وظائف الكبد ويحثه على العمل، ويزيد من إفراز الصفراء وينشط عمل جهاز الهضم بشكل عام ويفيد في حالة الإصابة بالرمال والحصيات الصفراوية.

ونلفت النظر إلى أن العنب المجفف (الزبيب) له نفس خواص العنب الطازج تقريباً. ولعصير العنب أيضاً نفس خواص تأثير العنب.

ولعلاج اليرقان واضطراب وظائف الكبد والرمال والحصيات الصفراوية. ينصح بأكل كمية من العنب تقدر بـ(٢كغ) كل يوم موزعة في عدة دفعات. ويفضل أن تقتصر إحدىٰ الوجبات علىٰ العنب فقط دون أي طعام آخر. وينصح أن تكون وجبة الإفطار هي المختارة لذلك، وأن يؤكل من العنب فيها حوالي (٣٠٠ غرام) فقط. ويقال في العنب المجفف نفس ما قيل في العنب الطازج.

أما إذا اختير عصير العنب للعلاج فيجب أن يشرب منه كل يوم ما بين لتر إلى لتر ونصف موزعة في عدة مرات خلال اليوم.

٢) السكريات هامة جداً:

إن السكر من المأكولات الهامة والتي لها أثر فعال جداً في علاج أمراض الكبد بأنواعها وخاصة اليرقان. وينصح مرضىٰ الكبد بشكل عام بالإكثار ما أمكن من المأكولات المحلاة بالسكر ومن الدبس والتمر والزبيب والعسل وما شابه ذلك. ويستمر المريض في تناول هذه المأكولات فترة

من الزمن بعد الشفاء.

هذا ونلفت النظر هنا إلى التحفظ الكبير الذي يبديه بعض علماء التغذية ضد السكر الأبيض، ولذلك ننصح باللجوء إلى السكر الطبيعي ما أمكن واعتماده بدلاً من السكر الأبيض الصناعي.

٣) الحرشوف:

يوجد في نبات الحرشوف عناصر وفيرة جداً تفيد في عمل الكبد وزيادة إفرازاته، (منها مادة السينارين) بالإضافة إلى غناه بالبوتاسيوم والكلس والمغنزيوم والفوسفور وفيتامين (B - A) وغيرها. لذلك يعتبر من أفضل النباتات التي تفيد في علاج حالات قصور الكبد وكل أشكال احتقان الصفراء وأمراض الكبد ووجود الرواسب الصفراوية.

ويمكن أن يؤكل الحرشوف نيئاً كما يمكن أن يطبخ أو يسلق أو تحضّر منه سلطات. وبما أن مادة السينارين الفعالة تنحلّ مع ماء الطبخ أو السلق لذلك فإن خير وسيلة لعلاج أمراض الكبد هي أن تغلىٰ أوراق النبات ويستعمل المغلي شرباً.

ويفضل في الحالات الشديدة إشراك أكل الثمار خاصة النيئة مع شرب مغلي الأوراق المجففة (تجمع الأوراق الكبيرة المسننة وتغسل جيداً وتجفف تماماً).

ولتحضير المغلي: تؤخذ أربع ورقات كبيرة مسننة جافة وتوضع في وعاء يحوي لتراً من الماء ويرفع علىٰ نار هادئة جداً. ويترك وهو يغلي حتىٰ



الحرشوف

يفقد ثلث كمية الماء، ثم يصفى ويضاف إليه السكر لتحسين مذاقه نظراً للطعم المر الذي تسببه مادة السينارين، ويشرب منه (٢٥ سم٣) حوالي فنجان قهوة في الصباح وآخر في المساء قبل الطعام بساعة، ويستمر ذلك لمدة خمسة عشر يوماً، ثم يتوقف عن العلاج لمدة أسبوع ويعود بعدها لتكرار شرب المغلي لمدة خمسة عشر يوماً آخر، حيث يكون قد تم الشفاء.

هذا وألفت النظر إلى أن هذه الوصفة قد تسبب إزعاجاً للمصابين بأمراض الكلىٰ وقصورها، ولذلك نحن لا ننصح بها للمرضىٰ بالروماتيزم والنقرس والتهابات المثانة وغيرها من الأمراض التي لها علاقة بالكلىٰ ومشاكلها.

٤) الحمّاض البستاني:

إن أوراق نبات الحماض البستاني، بنوعيه الكبير والصغير، تفيد كثيراً في علاج حالات اليرقان واحتباس الصفراء، مع العلم أن الحماض

البستاني الكبير أفضل طبياً من الصغير. ويستعمل لعلاج اليرقان إما بأكل أوراق النبات المجففة أو الخضراء بمقدار حفنة كل يوم (مع السلطات مثلاً)، أو بعصر الأوراق الخضراء، وبأية وسيلة كانت، واستخلاص العصارة وتصفيتها ثم شرب مقدار ملعقة صغيرة منها مرتين كل يوم. ويمكن تحليتها بالسكر إذا رغب الشخص بذلك، ويستمر على ذلك حتىٰ الشفاء.

أما الأشخاص المصابون بأمراض وحصيات كلوية أو المصابون بالإسهالات، أو المصابون بتشكل الأملاح في دمائهم فينصحون بعدم استعمال هذه الوصفة.

٥) نبات الخالدة:

تحوي أزهار نبات الخالدة مواد فعّالة في علاج حالات التهابات الكبد المزمنة والتهابات الطرق الصفراوية. وشعبياً تستعمل الأزهار المجففة بشكل منقوع كما يلي:

تجمع أزهار النبات قبل تفتحها بشكل تام وتجفف في الظل، وتستعمل بإضافة مقدار ملعقة صغيرة منها إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر عدة دقائق ثم يصفىٰ ويشرب منه اثنان إلى أربعة فناجين موزعة كل يوم.

يساعد هذا المنقوع علىٰ زيادة إفراغ الصفراء وشفاء الكبد من أمراضه. وفي الوقت نفسه يخفف شعور الألم الناتج عن المرض، ويقضي علىٰ الاضطرابات الهضمية، علماً بأنه يحضر من الخلاصة الجافة المركزة لأزهار هذا النبات مضغوطات الفلافين Flavin المستعملة لعلاج أمراض الكبد والطرق الصفراوية.

٦) شباشيل الذرة:

إن شباشيل عرانيس الذرة (شعيرات العرانيس) تحوي مواد مفيدة في علاج التهاب الكبد والحويصل الصفراوي وتزيد من إفراز الصفراء، لذلك تستعمل شعبياً بعد جمعها وتجفيفها كما يلي:

يضاف من الشباشيل اليابسة حوالي خمسة وعشرين غراماً إلى لتر من الماء، ويغلىٰ على النار لمدة خمس دقائق، ثم يترك ليتخمر مدة ساعة من الزمن، بعدها يصفىٰ ويشرب منه أربعة أكواب موزعة كل يوم.

٧) الإسفاناخ (السبانخ):

إن نبات الإسفاناخ من المأكولات التي تقوي إفراز الكبد من الصفراء والتي تكافح مرض



الإسفاناخ (السبانخ)

اليرقـان. وكان الأطباء العـرب القدامـىٰ يعتمدون على الإسفانـاخ كثيراً في علاج مـرضاهـم المصابين بـاليـرقـان. وقـال بعضهـم إن أهـم عنصـر مـن الإسفاناخ لعـلاج اليرقان هو البذور، لـذلك يلجأ العطارون والعاملون في الطـب الشعبي إلى وضع البذور فـي برشامات واستعمـالها بمعدل برشـامة واحدة بعـد كل طعـام، أي ثلاث بـرشامـات كل يوم.

أما الشيـخ ابن سينـا فقد كـان ينصح مـرضاه المصـابين بـاليـرقان بعصر الإسفـاناخ وتصفيتـه وتحلية العصير بالسكر وشربه.

٨) النعناع:

لقد اتفق رأي الأطباء في العصـر الحديث مع رأي كثيـر مـن الأطبـاء القـدامـى، وآراء معظـم العاملـين في طب الأعشـاب، حول فـائدة شرب منقوع النعناع للمصابين بـأمراض وقصور الكبد. فقد نصـح به الشيـخ ابن سينـا لمعالجـة اليرقـان وأمراض الكبد، وكـذلك ابن جزلـة وابن البيطار، الطبيـب الأنـدلسـي الشهيـر، وأثنـىٰ عليـه داوود الأنطاكي في تذكرته ونصح به، وغيرهم كثيرون.

يتـم تحضيـر واستعمـال منقـوع النعنـاع كمـا يلي:

يضاف مقدار ملعقة صغيـرة من مسحوق ورق النعناع اليابـس إلى مقدار كأس من المـاء بدرجة الغليان ويتـرك خمس دقـائق ليتخمر، ثـم يصفىٰ ويشـرب فنجـان واحـد دافـىء ويمكـن تحليتـه بالسكر. ويكرر الشرب ثلاث مرات كل يوم ودون إفراط.



الهليون البري

٩) الهليون:

تجمـع جـذور نبـات الهليـون وتجفـف، ويضاف منهـا مقدار عشريـن غراماً مـن الجذور المقطعة إلى ثلاثة ليترات من الماء، وتوضع على النار وتتـرك لتغلي بهـدوء لمدة ربـع ساعـة، ثم يصفـىٰ المغلـي ويبرد ويشـرب منـه مقـدار (١٥ سم٣) ملعقة كبيـرة كل سـاعتين، ويستمـر على ذلك حتىٰ يتم الشفاء.

كما أثبتـت التحليلات المخبرية الحـديثة أن نبـات الهليون يحـوي مواد مـدرّة لإفرازات الكبـد الصفراويـة، بمعنى أن أكل هـذاالنبات يفيـد في حالات انقطاع أو قصور تلك الإفرازات.

وكان الطبيـب جالينوس ينصـح مرضاه بـأكل الهليون لعـلاج مـرض اليرقان، كما استعمـل أدوية مشتقة من بذور هذا النبات، وكذلك كان الطبيب المعـروف ديسقـوريـدس يصف لمرضـاه المصـابين باليـرقان طبخ أصول الهليـون وأكل وشرب كـامل

المطبوخ.

ورغم فوائد الهليون الكثيرة الواردة هنا فإننا نلفت النظر إلى أمرين هامين:

١) يجب لف الهليون بعد جنيه بقطعة قماش وحفظه في مكان معتدل الحرارة، على أن يستعمل قبل مضي اثنتي عشر ساعة على قطفه.

٢) إن للهليون تأثيرات مهيجة لعمل الغدد في الجسم، لذلك يسبب إزعاجاً لمرضى البروستات والغدة الدرقية والتهاب المثانة وغيرها.

١٠) الهندباء:

تفيد في علاج اليرقان وفي إدرار الصفراء والتهاب المرارة ووجود الحصيات فيها وتنظم وظائف الكبد وغير ذلك مما له علاقة بالكبد، وقد وصفها الأطباء القدامى كثيراً لعلاج أمراض الكبد، مثل الرازي وابن سينا وغيرهما.

يوضع مقدار لتر من الماء في وعاء مناسب ويضاف إليه حوالي عشرين غراماً من أوراق وجذور الهندباء. وبعد خمس دقائق يرفع على نار هادئة حتى يغلي ويترك يستمر في الغليان مدة خمس عشرة دقيقة، وبعدها يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة كل يوم صباحاً مع طعام الإفطار، ويستمر في عمل ذلك حتى يتم الشفاء الكامل، مع العلم أن أفضل أنواع الهندباء هو النوع البري، لذلك ننصح بالاعتماد عليه في هذه الوصفة.

١١) قثاء الحمار:

قثاء الحمار نبات معمر معروف ينبت في الأمكنة المهملة والمتروكة وعلى حواف الطرق.

ثماره بيضية متطاولة خضراء بطول ٣ ـ ٥ سم. وعند النضج تكون مملوءة بالبذور والعصير. (تنضج في فصل الصيف) وهي مفيدة جداً في علاج اليرقان، حيث تؤخذ الثمرة الناضجة وتعصر في الكف وينشق العصير ليدخل الأنف، أو تعصر الثمرة مباشرة داخل الأنف والمريض مستلقٍ على ظهره. وعادة يكفي عصير ثمرة واحدة أو اثنتين فقط. وبعد عدة ساعات يبدأ الأنف يفرز سائلاً أصفر يكون غزيراً أحياناً ويسيل بشكل نقاط متتالية. ويستمر إفراز هذا السائل حوالي ٢٤ ساعة، وأثناء النوم أيضاً حيث يبلل الوسادة عادة. ويشفى المريض خلال هذه الفترة.

وفي بعض الحالات يمكن تكرار العملية في اليوم التالي، إذا كانت نتيجة العلاج في اليوم الأول غير مرضية.

علاج أمراض الكبد والرمال والحصيات الصفراوية:

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في علاج أمراض الكبد وفي تفتيت الرمال والحصيات الصفراوية وإنزالها، مع شرح لميزات كل نبات ولطريقة تحضير العلاج واستعماله:

١) الفجل الأسود:

يحوي الفجل الأسود، وهو نوع آخر من

الفجل العادي، مواد فعالة ومفيدة بشكل واضح في علاج احتقان الكبد، وتفتت الحصيات الصغيرة في المرارة (الحويصل الصفراوي) وبطرد الرمال. وخير وسيلة للحصول علىٰ نتيجة جيدة هي شرب عصير الفجل الأسود، الذي يمكن الحصول عليه من عصر الفجل بالعصارة الكهربائية أو بأية وسيلة كانت. ويؤخذ من هذا العصير وهو طازج مقدار يومي يتراوح بين مائة وأربعمائة سنتيمتراً مكعباً موزعة في عدة مرات. ويكرر العلاج يومياً حتى يتم الشفاء من المرض تماماً، مع العلم أنه يمكن تحلية العصير بسكر النبات أو بالسكر العادي لتحسين مذاقه.

وقد كان ابن ماسويه والطبري والرازي وكثيرون غيرهم ينصحون باستعمال الفجل الأسود لعلاج الحالات المذكورة.

٢) الفريز:

يوجد في الفريز أملاح معدنية وفيتامينات ومواد أخرى لها تأثير فعال في أمراض الكبد وفي تفتيت الحصيات الصفراوية.

ويمكن أن يستعمل الفريز أكلاً عند الصباح على الريق حيث يتناول منه كمية تتراوح ما بين ربع إلى نصف كيلوغرام ولا يؤكل معها أوبعدها شيء آخر حتى الغداء.

كما يمكن عصر الفريز وشرب العصير لنفس الغرض وبنفس الطريقة. ونلفت النظر إلى احتمال وجود حساسية عند بعض الأشخاص تجاه الفريز، ويكون ذلك ظاهراً على المصاب بسبب حدوث طفح جلدي واضح، لذلك ننصح بعدم استعماله من قبل هؤلاء.

كما ينصح بتحضير مغلي أوراق الفريز الغضة أو المجففة، وذلك بإضافة مقدارملعقة من الأوراق لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفىٰ ويشرب منه ثلاثة فناجين موزعة كل يوم.

وفي حال الرمال الصفراوية «في المرارة»، يمكن أيضاً استعمال ثمار الفريز المجففة كما يلي:

تنقع عدة حبات من ثمار الفريز المجففة في ربع لتر ماء، لمدة ثمان ساعات، ثم تغلىٰ على النار لمدة خمس دقائق ويصفىٰ ويشرب منه مقدار ثلاث ألى أربع كؤوس موزعة كل يوم.

٣) زيت الكتان:

إن للزيت المستخرج من بذور الكتان مفعولاً قوياً في تسكين آلام حصيات المرارة، وله أيضاً مفعول في طردها إلى جهاز الهضم، لذلك يمكن اعتماده كعلاج في حالات حصيات المرارة الصغيرة، حيث يؤخذ منه مقدار أربع ملاعق كبيرة متفرقة خلال اليوم (حوالي ١٠ سم٣ كل دفعة)، ويستمر في العلاج حتى يتم طرح الحصيات جميعاً. وينصح أن يكون الزيت المستعمل حديثاً، لأن مرور فترة طويلة على تحضير هذا الزيت تفقده الكثير من مفعوله.

٤) نبات البرسية:

تستعمل أزهار نبات البرسية المجففة لعلاج رمال وحصيات المرارة، ولإدرار الصفراء، حيث يحضر منها مستحلب من إضافة مقدار ملعقة



الكتّان

كبيرة مـن الأزهار الجـافة لكـل فنجان مـن الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمـر مدة عشر دقائق ثم يصفىٰ ويشـرب ساخناً فنجـان واحد فـي الصباح وفنجان آخر في المساء، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

٥) أزهار البرباريس:

يفيد شـرب مستحلب أزهـار البربـاريس فـي علاج أمراض الكبد ولزيـادة إفراز الصفراء وتفتيت الحصيات والرمال الصفراوية وغيرها.

يحضر المستحلـب من إضـافة مقـدار ملعقة من الأزهـار المجففة إلى كـوب من الماء بـدرجة الغليـان، ويترك دون غليـه ليتخمـر مدة خمـس دقائق ثم يصفّـى ويشرب منه فنجانـان إلى ثلاث فناجين مـوزعة كل يوم، ويستمر فعـل ذلك حتى يتم الشفاء.

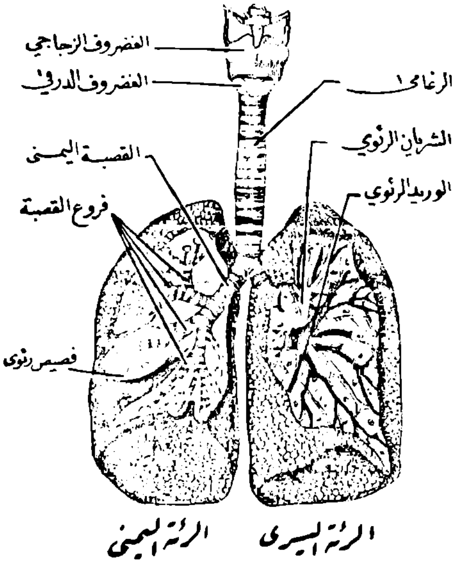
٦) زيت الزيتون:

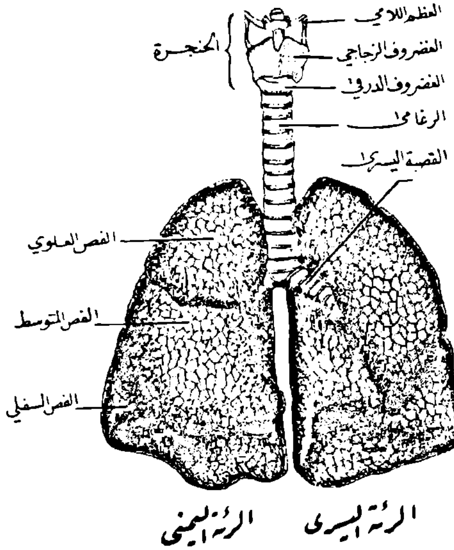
إن الزيتـون الأسود (الناضـج) وبالتالـي زيت الزيتـون الصافـي يفيدان جـداً في عـلاج احتقان الكبـد والقصـور الكبـدي، وفـي حـالـة وجـود حصيات مرارية في أقنيـة الصفراء أيضاً. وأفضل طريقـة للعلاج هـي أن يشرب مـن زيت الـزيتون الطبيعي الصافي مقدار ملعقة كبيرة (أو ملعقتين) صباحاً على الريـق ومساءً قبل النوم. وينصح أن يضاف للزيت قليل مـن عصير الليمون الحامض أو عصير البرتقال لتحسين الطعم.

فائدة (١): ينصح المصابون بـأمراض الكبد بعدم أكل الملفوف نهائياً وبـأنواعه جميعاً وبكل صور تناولـه، سواءً كان مطبوخـاً أو نيئاً أو مخللاً أو غير ذلك.

فـائدة (٢): على المصـابين بأمـراض الكبد الامتناع نهائياً عن شرب الخل بكل أنواعه.

***





الفصل الثاني

جهاز التنفس

(١)

فكرة عن جهاز التنفس

ينقسم جهاز التنفس إلى قسمين : علوي وسفلي .

أ ـ جهاز التنفس العلوي ويتألف من :

١ ــ **الأنف** : الأنف جزء هام من جهاز التنفس ، وهو مبطن بغشاء مخاطي ينبت فيه الشعر وتكثر فيه الأوعية الدموية مما يساعد على تصفية الهواء الداخل إلى الرئتين وتدفئته إذا كان شديد البرودة ، وترطيبه إذا كان شديد الجفاف . هذا بالإضافة إلى ما يفرزه من مواد لزجة تساعد في تنظيف الهواء وتنقيته من العوالق مما يؤكد ضرورة التنفس من الأنف وليس من الفم .

٢ ــ **الجيوب الأنفية** : وتمثل جزءً من باقي الجيوب الموجودة في الرأس وتتصل معها ومع الأنف بواسطة قنوات خاصة .

٣ ـ **اللوزتان** : هما كتلتان خلويتان من النسيج اللمفاوي (البلغمي) ، تقعان في آخر جوف الفم على جانبي قاعدة اللسان ، لكل واحدة حجم لوزة متوسطة تقريباً ، تبرزان قليلاً من حجرتيهما اللحميتين في الحالة الطبيعية ، وهما تشكلان خط الدفاع الأول ضد الجراثيم الداخلة عن طريق الفم .

٤ ــ **الحنجرة** : هي العضو المسؤول عن الصوت ، وبتركيبها المعقد وحركتها المعروفة أثناء البلع تمنع دخول أي شيء إلى جهاز التنفس .

٥ ـ **القصبة الهوائية** : طولها ما بين عشرة إلى اثني عشر سنتمتراً تقريباً عند الإنسان البالغ ، تتصل في الأعلى مع الحنجرة وفي الأسفل تنقسم إلى شعبتين تذهب كل شعبة إلى رئة .

٦ ــ **الرئة اليمنى** : تتألف من ثلاثة أقسام : علوي وأوسط وسفلي ، يدخل كل واحد منها قصبة فرعية صادرة من الشعبة اليمنى .

٧ ـ **الرئة اليسرى** : تتألف من قسمين : علوي وسفلي ، يدخل كل واحد منهما قصبة فرعية صادرة عن الشعبة اليسرى .

ب ـ جهاز التنفس السفلي :

يتألف من الشعب القصبية الثانوية المتفرعة عن القصبة الهوائية أصلاً ، وهذه تتابع انقسامها بالتدريج ، حتى تصل إلى مرحلة الحويصلات الصغيرة التي تحيط بها أنسجة الرئة ، والتي تكثر بها الشعيرات الدموية الدقيقة . وفي هذه الحويصلات تتم عملية التبادل بين أكسجين

الهواء وغاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الدم أثناء عملية التنفس.

يغطي كـل رئة غشاء شفـاف يسمى البلـورة، ويتألف من طبقتين يفصـل بينهما سائل لمفاوي بسيـط يمنـع احتكـاكهمـا ببعضهمـا. ويفصـل الرئتيـن عن جـوف البطن أهـم عضلة فـي جهاز **التنفس وهي عضلة الحجاب الحاجز.**

***

٢

أمراض جهاز التنفس الشائعة

يتعرض جهاز التنفس لأمراض عديدة نذكر فيما يلي أكثرها انتشاراً وأهمية. ونظراً لارتباط كثير من هذه الأمراض ببعضها، وبالتالي ارتباط وتشابه علاجها أيضاً، فقد رأيت أن أبدأ بإعطاء فكرة بسيطة عن تلك الأمراض عموماً، ثم أشرح عدة طرق لعلاجها مجتمعة أو متفرقة.

أ ـ الزكام:

مرض معروف كثير الانتشار يسببه ڤيروس خاص (حمى راشحة)، وينتقل من المريض إلى السليم بواسطة الرذاذ المتطاير من الأنف والفم أثناء الكلام والعطاس والسعال وغيرها. وتتم وقاية النفس من هذا المرض بعدم استعمال حاجيات المرضىٰ أو مجالستهم.

العلاج:

يجب عدم إهمال علاج حالات الزكام لأنها قد تؤدي إلى مضاعفات خطرة أحياناً، مثل التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الأذن الوسطى والتهاب الرئة والحنجرة وغيرها.

ويتم العلاج بشكل رئيسي باللجوء إلى الراحة التامة في السرير لمدة يومين أو ثلاثة أيام أو أكثر، مع تناول طعام مغذ وخفيف والإكثار من السوائل، وشرب كمية كافية من عصير الليمون الحامض والبرتقال لتأمين ما يحتاجه الجسم من فيتامين (C) بالإضافة إلى بعض المسكّنات وتطبيق إحدى الوصفات الواردة لاحقاً.

ب ـ الرعّاف:

يحدث الرعاف عند الكبار عادة بسبب أمراض لا علاقة لها بالأنف، وأحياناً قد تكون أمراضاً خطرة وخاصة منها ارتفاع الضغط الدموي. أما عند الأطفال واليافعين فإن الرعاف يحدث بسبب التهاب الغشاء المخاطي المبطن للأنف أو لضعف فيه أو بسبب خدشه بالأظافر وغيرها من أسباب.

العلاج:

يجب البحث عن المرض المسبب وعلاجه. أما في حالات الرعاف العادي فتطبق الإجراءات

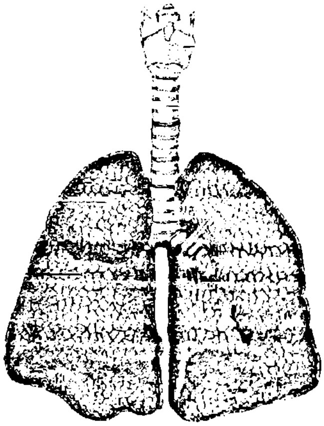
التالية :

١ ـ يأخذ المصاب وضعية تسمح بمرور الدم إلى الخارج، أي يجب عدم الاستلقاء على الظهر أو رفع الرأس بطريقة تؤدي لدخول الدم إلى الحلق ومنه إلى المعدة.

٢ ـ يمكن أن يستعان بالضغط على الأنف والتنفس من الفم إذا أدى ذلك إلى انقطاع النزيف ودون سيلان الدم باتجاه الحلق والبلعوم.

٣ ـ يمكن أن يدك (يحشىٰ) الأنف بقطعة من الشاش بحيث تضغط على الجرح وتوقف النزيف.

٤ ـ بالإضافة إلى الاستفادة من الإرشادات السابقة كلها، أو بعضها، تطبق إحدى الوصفات الواردة لاحقاً.



الرئتين

إزمان المرض أو التهاب الأذن الوسطى أو التهاب العنق، وأحياناً قد ينتقل الالتهاب إلى الكلىٰ وجهاز البول أو قد يسبب مرض الروماتيزم ومضاعفاته وغير ذلك.

جـ ـ التهاب الجيوب :

إن أهم مرض يصيب الجيوب هو الالتهاب الذي ينتقل عادة إليها عن طريق الفتحة التي تصلها بجوف الأنف.

د ـ التهاب اللوزتين والحلق :

التهاب اللوزتين والحلق حالة شائعة كثيراً تتظاهر بارتفاع درجة الحرارة وتضخم حجم اللوزتين واحمرارهما وحدوث رائحة كريهة بالفم. وإذا لم تعالج ربما أدت إلى مضاعفات خطرة أقلها

العلاج :

يتم كما يلي :

١ ـ راحة تامة في السرير عدة أيام.

٢ ـ استعمال غرغرة مطهرة.

٣ ـ تناول طعام سائل يسهل بلعه.

٤ ـ استعمال مخفضات للحرارة ومسكنات للألم إذا لزم الأمر.

٥ ـ وبالإضافة إلى ذلك تطبق إحدى الوصفات المسجلة لاحقاً كعلاج أساسي.

هـ ـ أمراض الحنجرة:

قد يكون مرض الحنجرة مصاحباً لأمراض الفم والأنف والبلعوم واللوزتين أو كأحد مضاعفاتها، أو يحدث بسبب استنشاق غازات مهيّجة أو لأسباب أخرى. ويرتبط العلاج عادة بعلاج باقي الأجزاء المصابة.

و ـ التهاب الرئة والسعال:

تصاب الرئة عادة بالتهاب حاد يترافق بسعال جاف ومؤلم ويتعرض المريض لنوبات مضنية من السعال الحاد، ثم تبدأ نوبات السعال بالتحسن مع طرح كميات متزايدة من القشع في كل نوبة.

العلاج:

١ ـ الراحة التامة في السرير لعدة أيام حسب شدة الحالة.

٢ ـ تناول طعام مغذٍ ومفيد مع كميات وافرة من فيتامين (C).

٣ ـ استنشاق هواء نظيف خال من الرطوبة ومخلّفات التدخين.

٤ ـ تدفئة الجسم والجو المحيط إن أمكن.

٥ ـ تطبيق إحدى الوصفات الواردة لاحقاً بالإضافة إلى مراعاة الإرشادات السابقة.

ز ـ الربو:

هو حالة تصيب الرئة وتتميز بانسداد جزئي في القصبات الهوائية، وقد تترافق باحتقان الرئة ووذمة في أغشيتها المخاطية، وتؤدي إلى تراكم الإفرازات القصبية والرئوية بداخلها، مما يسبب صعوبة في التنفس خاصة في أثناء عملية الزفير، فيصاب المرء بأزمة تنفسية بسيطة أو شديدة وهذا ما يسمى بنوبة الربو التي غالبا ما تحدث ليلا وقد تكون خطرة.

والربو يصيب جميع الأشخاص وفي كل الأعمار، وهو مرض له درجات وأنواع لسنا بصدد شرحها هنا.

الأسباب:

تقسم الأسباب التي تؤدي إلى نوبة الربو إلى أربع مجموعات بشكل عام:

١ ـ أسباب تحسسية (ناجمة عن الحساسية) يمكن أن تحدث نوبة الربو بسبب استنشاق غبار الأتربة أو غبار الطلع أو غبار الصوف أو استنشاق الدخان أو اللعب بالقطط أو الطيور أو شرب الحليب أو أكل السمك أو تناول الأسبرين، وغيرها من الأسباب العديدة التي قد تحدث التحسس.

٢ ـ أسباب نفسية: كالتعرض للانفعالات النفسية والعاطفية أو الشعور بالغضب أو الخوف وغيرها.

٣ ـ أسباب وراثية: ربما يكون السبب وراثياً عن الأبوين أو عن أحدهما.

٤ ـ **أسباب أخرى**: كالتهاب الرئة والمجاري التنفسية، والتعرض للبرد أو الحرارة وإجراء التمارين الرياضية العنيفة وغيرها.

العلاج:

مرض الربو لا يشفى بشكل كامل عادة وعلاجه يتم على مرحلتين:

أ ـ العلاج أثناء النوبة: إذا كانت نوبة الربو شديدة الوطأة يجب الإسراع بنقل المريض إلى المستشفى فوراً، لأنها قد تؤدي إلى الموت أحياناً. أما إذا كانت بسيطة الشدة فيجب وضع المريض بشكل مريح وإعطاؤه الأكسجين «بعد ترطيبه بالماء حتى لا يؤدي إلى جفاف الحلق» ومنشطات التنفس وموسعات القصبات.

ب ـ العلاج بين النوبات: قبل كل شيء يجب معرفة أسباب الربو إن أمكن ذلك وعلاجها.

وبشكل عام فإن هدف العلاج، بالدرجة الأولى، هو منع حدوث النوبات الحادة بالمستقبل لذلك يجب تطبيق ما يلي:

١ ـ علاج إنتانات الرئة والقصبات إن وجدت.

٢ ـ تحسين الحالة النفسية بشكل فعال للمريض، ومعاملته بطريقة تبعده عن كل الانفعالات العاطفية.

٣ ـ عدم التعرض للغبار بأنواعه والابتعاد عن كل ما يثير نوبة الربو.

٤ ـ ترك التدخين والابتعاد عن المدخنين.

٥ ـ إعطاء المهدئات وموسعات القصبات حسب الحاجة.

وبالإضافة إلى الإلمام التام بكل ما سبق شرحه ومراعاته بشكل كامل، تطبق إحدى الوصفات الواردة لاحقاً، والتي تفيد جداً في تخفيف وتهدئة نوبات الربو.

* * *

٣

حماية جهاز التنفس من الأمراض

إن قصة المرأة الإنكليزية العجوز التي حمت جميع أفراد أسرتها من الإصابة بمرض الأنفلونزا الذي انتشر في إنكلترا عام ١٩١٨م وأهلك معظم أهلها حتى سموه بعام الرعب، تلك القصة أصبحت معروفة على نطاق عالمي.

فالمرأة العجوز نصحت جميع أفراد أسرتها بقضم الثوم بشكل مستمر، وأكله مع المأكولات جميعاً، فاستمروا على فعل ذلك حتى انتهى الوباء وانصرف عن الناس. وبذلك أنقذ الثوم تلك العائلة من المرض والموت.

وقد أجرى العلماء والأطباء والمهتمون، في كل أنحاء العالم، التجارب على الثوم، فتبين لهم أنه إذا قضم بالفم حمى الإنسان من الإصابة بالأنفلونزا أو الرشح.

كما أن قضمه يحفظ اللوزتين من الالتهاب، ويحمي الرئة من الجراثيم الضارة ويمنع السعال والسعال الديكي، وهو أيضاً فعال في علاج هذين المرضين معاً حين حدوثهما. وقضم الثوم، أيضاً، يقتل جراثيم الدفتريا المتواجدة في البلعوم فوراً وخلال عدة دقائق، مع العلم أن رائحة الثوم المنتشرة مع النفس هي الفعالة في كل ما ذكر، وتستمر فاعليتها لعدة ساعات بعد الانتهاء من أكل الثوم أو قضمه.

وبشكل عام يعتبر مضغ الثوم علاجاً فعالاً يحمي ويعالج جهاز التنفس كاملاً من جميع الإصابات التي يتعرض لها بفضل فاعليته الكبيرة المضادة للجراثيم.

***

٤

علاج أمراض جهاز التنفس بالأعشاب

١ علاج الزكام

نورد فيما يلي عدة وصفات تساعد بشكل فعال في تخفيف وطأة الزكام :

١ ـ علاج الزكام والمجاري الهوائية : يوضع لتر من الماء في إناء مناسب ويرفع على النار حتى الغليان ثم يضاف إليه مقدار ثلاث إلى أربع ملاعق كبيرة من زهور البابونج المجففة، وبعد خمس دقائق يستنشق البخار المتصاعد من المغلي لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة. . «تبخيرة». ويكرر هذا العمل عدة مرات يومياً.

وفي حالة الزكام المزمن المترافق باحتقان المنطقة المصابة خاصة، يفضل استعمال كمية بسيطة من مسحوق زهر البابونج الناعم جداً نشوقاً بعد إجراء التبخيرة السابقة. كما يحضر مغلي البابونج بالطريقة المعروفة ويشرب منه، بعد تحليته، فنجانان إلى ثلاثة موزعة كل يوم.

٢ ــ ورق الأوكاليبتوس يطهر جهاز التنفس ويقاوم الرشح : تحوي أوراق شجر الأوكاليبتوس، المسمى خطأ بشجر الكينا، زيوتاً طيارة تساعد على تطهير جهاز التنفس وتقاوم الرشوحات بأنواعها. وعند استعمالها يضاف منها مقدار قبضة إلى لتر أو لترين من الماء ويغلى على النار ويجري المصاب تبخيرة بما يتصاعد من بخار. وتكرر هذه التبخيرة عدة مرات يومياً.

ويفيد جداً أن يترك الإناء يغلي على نار المدفأة ضمن الغرفة فتتصاعد الأبخرة وتنتشر في جميع أنحاء المنزل، فيستنشقه جميع أفراد الأسرة مما يساعدهم عى مقاومة السعال والربو وكل إزعاجات جهاز التنفس.

تستعمل الأوراق القديمة التي مر عليها الشتاء، وتجمع وتجفف في أي وقت من العام.



شجرة أوكاليبتوس

٣ ــ علاج الزكام والتهابات الصدر عامة : تؤخذ كمية من التين اليابس تقدر بمئة غرام وتقطع ثم تغلى في لتر من الماء لمدة عشر دقائق وتطفأ النار، ثم يضاف مقدار ملعقة كبيرة من زهر البابونج الجاف أو زهر الختمية أو أي نبات يستعمل لأمراض الصدر، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يشرب مقدار كوب شاي ساخن أربع إلى ست مرات كل يوم .

٤ ـ مكافحة الزكام والسعال الجاف المرافق : تدهن الأقدام كل يوم مساءاً بمرهم الحلبة وترتدى جوارب غير نفاذة من المساء حتى الصباح، وذلك لكي تبقى الأقدام دافئة طوال الليل .

ويحضر المرهم بمزج حوالي خمسين غراماً من مسحوق بذور الحلبة مع أربعة فصوص من الثوم مقشَّرة ومهروسة جيداً في خمسين غراماً من الفازلين النقي، وتمزج جيدا حتى تصبح متجانسة تماماً، ثم تستعمل دهناً للأقدام بسماكة الورقة العادية تقريباً .

٥ ــ فيتامين (C) مفيد جداً : ينصح بأكل الفواكه الحامضة أو شربها كالليمون الحامض والبرتقال والكريفون وغيرها . ويشرب العصير نقياً أو مضافاً إليه السكر بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب موزعة كل يوم . ويفيد كثيراً وضع عدة قطرات من عصير الليمون الحامض مباشرة داخل الأنف ويكرر ذلك عدة مرات يومياً .

٦ ـ البصل والثوم فائدتهما لا تقدر: يوجد في البصل والثوم مواد لها قدرة فائقة على قتل الجراثيم وتطهير جهاز التنفس بشكل ممتاز. لذلك ينصح، في حالة الرشوحات، بأكل البصل بكميات معتدلة عدة مرات كل يوم، بحيث لا تتجاوز الكمية في المرة الواحدة المئة غرام فقط .

أما الثوم فينصح بوضع فص منه في الفم وقضمه ببطء شديد، بحيث يبقى داخل الفم لفترات طويلة . ويكرر ذلك عدة مرات كل يوم مما يساعد كثيراً على الشفاء، وعلى تخفيف وطأة الرشح .

٧ ـ وصفة تقي من الإصابة بالزكام : لتجنب العدوى بالزكام، تؤخذ كل يوم ملعقة، أو ملعقتان، من العسل الصافي أو محلولاً بالماء . ويفيد جداً أن يأكل الإنسان العسل مع شمعه فيمضغه جيداً ثم يرمي الباقي .

٨ ــ علاج الرشح السائل : تخلط كميتان متساويتان من حمض البوريك (أسيدبوريك) والفانيليا وتؤخذ منه بين السبابة والإبهام كمية بسيطة وتستعمل نشوقاً ثلاث مرات كل يوم ولعدة أيام متتالية .

١٢ علاج الرعاف

نورد فيما يلي عدة طرق لوقف الرعاف العادي الذي لم يحدث بسبب ارتفاع الضغط الدموي أصلاً سواءً حدث ذلك من فتحة أنفية واحدة أو من الاثنتين معاً .

١ ـ طريقة أولى : تؤخذ قطعة من الشاش النظيف بعرض خمسة سنتيمترات تقريباً وطول

أربعين سنتيمتراً، وتبلل بعصير الليمون الحامض ثم تدك شيئاً فشيئاً داخل الأنف النازف، وتترك هناك في الداخل لعدة ساعات ويمكن تركها حتى اليوم التالي، حيث تزال بسحبها بهدوء مرة واحدة أو في عدة مرات. وأثناء وجودها في الداخل تقطر عدة قطرات من عصير الليمون في جوف الأنف فوق قطعة الشاش مرة كل ساعتين.

٢ ـ **طريقة ثانية**: يمكن أن يعصر نبات الكراث كاملاً ويستعمل عصيره بدلاً من عصير الليمون وبنفس الطريقة.

٣ ـ **طريقة ثالثة**: يمكن أيضاً أن تعصر الكزبرة الطازجة الغضة، ويقطر في الأنف عدة قطرات من هذا العصير. ويكرر ذلك حسب الحاجة.

٤ ـ **طريقة رابعة**: يغلى مقدار ملعقة كبيرة من فروع نبات الكنباث في كوب من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويبرد ويستعمل استنشاقاً وهو بارد. وبعد توقف النزيف يستمر في استعماله لمدة يومين أو ثلاثة أيام أخرىٰ.

٣ علاج الجيوب الأنفية

يغلى مقدار كأس من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم، وبعدما يفتر يستعمل استنشاقاً. ويكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم ولمدة خمسة عشر يوماً.

يلاحظ حدوث انزعاج وحرقة في الأنف أثناء فترة العلاج، مع نزول إفرازات أنفية غزيرة.

يمكن استعمال ملح الطعام بدلاً من كربونات الصوديوم.

٤ علاج التهاب اللوزات والحلق

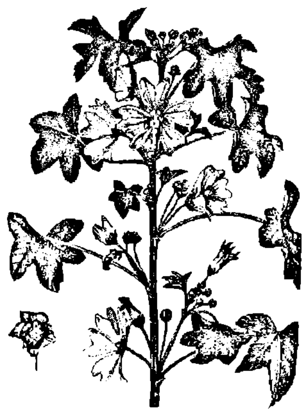
نذكر فيما يلي عدة نباتات يفيد استعمالها في علاج التهاب اللوزات والحلق مع ذكر لأهم المزايا ولطريقة التحضير والاستعمال.

١ ـ الخباز:

يضاف مقدار ملعقة كبيرة من أوراق وزهور الخباز المجففة إلى كوب من الماء ويغلى على النار لعدة دقائق، ثم يصفىٰ ويستعمل غرغرة، وهو ساخن، عدة مرات كل يوم، ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء التام.

٢ ـ الباذنجان:

تشوى ثمرة باذنجان متوسطة أو كبيرة الحجم، وبالطريقة الممكنة، حتى النضج التام، ثم تقسم إلى شريحتين توضع على العنق



الخبيزة

من الخارج، وهي ساخنة، كل شرحة فوق منطقة اللوزة الملتهبة وتثبت بواسطة رباط قطني مريح وتترك لمدة ست ساعات، ثم تبدل بغيرها ثلاث إلى أربع مرات كل يوم وحتى يتم الشفاء. ويستحسن مرافقة هذا العلاج بغرغرة مطهرة، (الوصفة السابقة مثلاً).

٣ـ الحلبة:

يغلىٰ نصف لتر من الماء ويضاف إليه ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة، ويترك يغلي لمدة دقيقتين، ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم، مع مراعاة حفظ السائل داخل الفم مدة ثلاث دقائق كل مرة. ويستمر في هذا العلاج حتى الشفاء التام.

ملاحظة: «تفيد هذه الغرغرة أيضاً في حالة الإصابة بمرض الدفتريا»[١].

٤ ـ أزهار الختمية:

تغلىٰ الأزهار المجففة بمقدار ملء ملعقتين لكل كأس من الماء لمدة دقيقتين ثم تترك لتتخمر مدة ساعة كاملة، وبعدها يصفىٰ المغلي ويستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم. ويمكن أن يشرب منه إذا رغب الإنسان في ذلك.

٥ ـ الكنباث:

يوصىٰ في حالة التهاب اللوزات وجوف الفم، وما يترتب عن ذلك من رائحة كريهة، باستعمال مغلي نبات الكنباث الذي يحضر من غلي مقدار



الحلبة

خمسين غراماً من فروع النبات الجافة في ربع لتر من الماء لمدة عشرين دقيقة، ثم يصفىٰ ويستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم.

٦ ـ الصفصاف:

تحوي قشور أغصان نبات الصفصاف مركبات لها تأثير مضاد للالتهاب ومسكن للألم أهمها مركبات الساليسيلات. ولذلك يستعمل مغلي القشور غسولاً وغرغرة للفم في حالة التهابات الغشاء المبطن للفم بشكل عام أو التهاب اللوزات.

ويحضر المغلي من نقع مقدار عشرة غرامات من قشور أغصان نبات الصفصاف الجافة «والتي يزيد عمرها عن أربع سنوات حيث تكون فاعليتها في أعلى درجاتها» في لتر من الماء، ويترك

(١) تفيد غرغرة الماء المالح في علاج اللوزات الملتهبة، على أن يتم ذلك عدة مرات كل يوم ولمدة عشرة أيام.

منقوعاً بارداً عدة ساعات ثم يغليٰ لفترة وجيزة ويصفيٰ ويستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم فيساعد على مقاومة الالتهاب ويسكن الألم، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام.

٧ ـ مكافحة أمراض الحنجرة والتهاب اللوزات:

توضع كمية من الماء في إناء مناسب ويضاف إليها مقدار كافٍ من أوراق الشاي الجافة، وتغليٰ على النار لعدة دقائق، ثم تصفيٰ ويضاف إليها قليل من الملح ويحرك جيداً، ويستعمل غرغرة وهو ساخن للفم والحنجرة ويكرر ثلاث إلى أربع مرات كل يوم.

٨ ـ صمغ الصنوبر:

تمضغ قطعة من صمغ الصنوبر، وتترك لتذوب في الفم لعدة دقائق ويكرر ذلك صباحاً ومساءً ولمدة ٣ ـ ٥ أيام.

٥ علاج الحنجرة

١ ـ زيت السيرج:

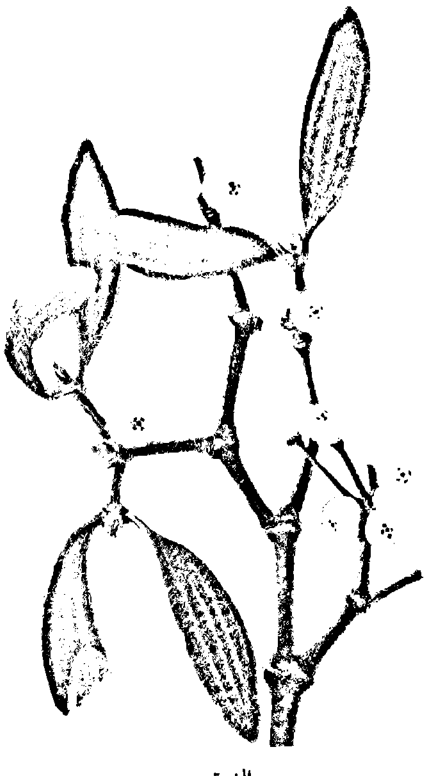
إن زيت السيرج المستخرج من السمسم من أفضل الأدوية لعلاج الحنجرة المتعبة، فهو يساعد كثيراً في التخلص من البحة ويريح الحنجرة المرهقة.

وخير وسيلة للحصول على فائدته كاملة هي أن يلعق بواسطة اللسان مقدار لعقة صغيرة عدة مرات كل يوم.

وإذا لم يتوفر زيت السيرج يمكن الاستعاضة عنه بالطحينة (التي يستخرج منها زيت السيرج أصلاً) حيث يلعق مقدار ملعقة من الطحينة عدة مرات كل يوم.

٢ ـ جذور السوس:

أجمع كثير من الأطباء القدامى، مثل ابن البيطار والتغلبي وابن سينا وجالينوس وديسقوريدس وثيوقراطيس (بالإضافة إلى تجاربنا الخاصة) أن الشراب المحضّر من جذور نبات السوس من أحسن المواد التي تعالج بها بحة الصوت والتهاب الجزء العلوي من جهاز التنفس، ويساعد أيضاً على تمييع القشع وتسكين السعال.



الدبق



العنصل

يحضر هذا الشراب كما يلي :

يغلىٰ مقدار كوب من الماء ويضاف إليه ملء ملعقة صغيرة من المسحوق الناعم لجذور السوس المجففة ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، ويكرر ذلك مرتين كل يوم، مع ملاحظة أن شرب العرقسوس لا يوصىٰ به للمصابين بارتفاع الضغط الشرياني .

٦ علاج التهاب الرئة والسعال والسعال الديكي (والربو)

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات يفيد استعمالها في علاج حالات التهاب الرئة والسعال والسعال الديكي مع ذكر لأهم الملاحظات المتعلقة بالنبات وشرح لطريقة التحضير والاستعمال .

١ ـ الملفوف :

تحوي أوراق الملفوف مواد فعالة جداً في علاج أمراض جهاز التنفس عموماً، وخاصة منها السعال والسعال الديكي والربو والتهاب الرئة .

وخير وسيلة للحصول على خصائصها المفيدة هي عصرها بأية طريقة كانت «تفرم وتسحق وتعصر بقطعة قماش» ويؤخذ منها مقدار فنجان متوسط وطازج ثلاث أو أربع مرات موزعة كل يوم .

كما يفيد كثيراً، وفي الحالات الشديدة وحالات الربو، تطبيق كمادات من ورق الملفوف حول الصدر أو فوق موقع الألم، بحيث توضع الورقة طازجْة كما هي، وتترك لمدة أربع ساعات على الأقل، ثم تبدل بأوراق جديدة، ويستمر في وضع هذه الكمادات وتبديلها حتى تتحسن الحالة .

ويمكن أيضاً في حالات الربو أن يفرم مقدار قبضة اليد من أوراق الملفوف ويغلىٰ في كمية كافية من الماء لمدة ساعة، ثم يصفى ويحلىٰ بالعسل ويشرب ثلاث مرات موزعة كل يوم .

٢ ـ أزهار حشيشة السعال :

تحوي أزهار حشيشة السعال وأوراقها مواد مليِّنة للقشع ومطهرة ومضادة للالتهاب، لذلك تستعمل في علاج حالات الربو والسعال بأنواعه، والسعال الناتج عن التدخين خاصة. ويحضر الدواء المستعمل كما يلي :

ـ تجمع الأزهار وتجفف وتسحق سحقاً ناعماً.

ـ تجمع الأوراق وتجفف وتسحق سحقاً ناعماً أيضاً.

ـ تؤخذ كمية من سكر النبات وتسحق سحقاً ناعماً.

تمزج ثلاثة مقادير بنسب متساوية من المساحيق الثلاثة السابقة الذكر، ويؤخذ منها سفوفاً مقدار ملعقة صغيرة أربع إلى ست مرات موزعة كل يوم.

ويمكن أيضاً، في حالة السعال الناتج عن التدخين، مزج الأوراق المجفّفة مع التبغ وتدخينها معها، أو حرق الأوراق المجفّفة فوق الجمر واستنشاق بخارها. ويفيد كثيراً أيضاً استعمال منقوع هذه الحشيشة لمعالجة الربو والسعال التشنجي والجاف حيث يحضر المنقوع كما يلي :

يوضع نصف ملعقة كبيرة من الأزهار والأوراق اليابسة في فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب منه ساخناً فنجان واحد صباحاً وفنجان آخر مساءً.



حشيشة السعال

٣ ـ نبات الختمية :

تستعمل جذور وأزهار وأوراق نبات الختمية، في علاج السعال والسعال الديكي والربو والتهابات الرئة وأمراض الصدر بشكل عام كما يلي :

فالجذور تجمع في فصل الخريف أو الربيع وتغسل وتجفف وتسحق ويضاف من هذا المسحوق مقدار ملعقتي شاي إلى كوبين من الماء المغلي والمبرد، ويترك ليتخمر مدة ثماني ساعات ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة كبير (أربع إلى ست مرات موزعة كل يوم).

أما الأوراق فتجمع في فصل الصيف وتجفف ويغلى منها مقدار ثلاث ملاعق صغيرة في كوب من الماء عدة دقائق ثم يصفى ويشرب فنجان صباحاً وآخر مساءً.

والأزهار تجمع وتجفف في فصل الصيف، ويضاف منها مقدار ملعقة شاي إلى كأس من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة ساعتين ثم يصفى ويشرب دافئاً مقدار أربعة فناجين قهوة صغيرة موزعة كل يوم.

٤ ـ أوراق الكستناء :

يفيد مغلي أوراق الكستناء المجففة في علاج السعال والسعال الديكي والتهاب القصبات. ويحضر بإضافة حوالي خمسة عشر غراماً من الأوراق المجففة بعد تكسيرها باليد إلى نصف لتر من الماء ويغلىٰ لمدة ثلاث دقائق، ثم يترك ليتخمر خمس دقائق أخرى يصفىٰ بعدها ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة (أربع إلى ست مرات كل يوم).

٥ ـ الشمّار :

يشرب منقوع حبوب الشمار المجففة لعلاج حالات السعال والسعال الديكي والتهاب الطرق التنفسية والربو. ويحضر بإضافة ملعقة صغيرة من الشمار إلى كل كأس من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويحلى بالسكر أو العسل، وهو الأفضل، ويشرب منه ثلاثة إلى أربعة فناجين شاي موزعة كل يوم.

٦ ـ الحلبة :

يوصف مغلي مسحوق بذور الحلبة لعلاج السعال والسعال الديكي وخشونة الصوت والربو وعسر التنفس. ويحضر بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق البذور إلى نصف لتر من الماء ويغلى لمدة دقيقة واحدة، ثم يترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ويصفى جيداً ويحلى بالسكر أو بالعسل، وهو الأفضل، ويشرب منه أربع إلى ست ملاعق كبيرة موزعة كل يوم.

ومنهم من ينصح بطبخ الحلبة مع التمر أو



الكستنا

العسل والماء، وأكلها صباحاً على الريق لعلاج كافة اضطرابات جهاز التنفس.

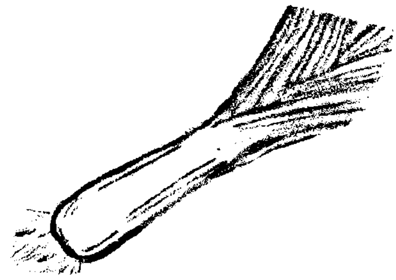
٧ ـ السعتر :

يستعمل مغلي السعتر لعلاج الربو والسعال والسعال الديكي وعسر التنفس. ويحضر بإضافة ملعقة صغيرة من السعتر المجفف «يفضل البري منه» إلى كأس من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى بملعقة من العسل ويشرب، ويكرر ذلك ثلاث إلى أربع مرات كل يوم.

ويمكن أن يطبخ السعتر الأخضر الغضّ مع التين الطازج ويؤكل ثلاث مرات كل يوم بمقادير معتدلة ودون إفراط، فيكون له مفعول جيد جداً في معالجة أمراض الصدر المذكورة.

٨ ـ الكرّاث :

إن أكل نبات الكراث يفيد كثيراً في معالجة الرشوحات والالتهابات الرئوية والسعال والسعال الديكي ونوبات الربو، وذلك لأنه يحوي زيتاً طياراً يتحد مع الدم وينطلق مع هواء التنفس فيطهر جهاز التنفس وينقيه كما أنه يلين القشع



الكراث

ويسهل عملية طرحه .

كما يفيد شرب المغلي التالي لكل الحالات السابقة الذكر :

تغلىٰ مجموعة رؤوس من الكراث في الماء لعدة دقائق ثم يشرب من الماء وتؤكل الرؤوس ، ويكرر ذلك عدة مرات كل يوم . «وهذه الوصفة تفيد الأطفال كثيراً» .

٩ ـ اللِّفت :

يحوي اللفت مواد تنقي جهاز التنفس وتقيه من الأمراض ، وتساعد على شفاء الالتهابات الطارئة عليه ، وفي علاج السعال وأمراض الصدر عامة والحلق ، بما فيها الخناقات ، كما تفيد في حالة الرشوحات وكل ما يتعلق بجهاز التنفس .

ولهذا الغرض يقطع حوالي مئة غرام من اللفت ويغلى في لتر من الماء عدة دقائق ويترك منقوعاً لبعض الوقت ، وبعدها يصفى ويؤخذ منه ٤ ـ ٦ فناجين قهوة موزعة كل يوم .

أو يعصر اللفت ويغلى العصير مع السكر ويؤخذ منه ملعقة كبيرة أربع مرات كل يوم .

ويمكن أيضاً أن يقطع اللفت إلى شرائح صغيرة وتوضع مع شرائح مماثلة من البصل ويضاف لها كمية مناسبة من السكر ويترك لمدة ساعتين فيسيل منه الشراب من تلقاء نفسه .

كذلك يمكن حفر لفتة وملؤها بالسكر فيتكون شراب لذيذ الطعم . ويؤخذ الشراب المذكور في البندين السابقين بمقدار ملعقة متوسطة أربع مرات موزعة كل يوم .

١٠ ـ العسل :

يفيد أكل العسل كثيراً المصابين بالسعال والسعال الديكي . يؤخذ منه ملعقة كبيرة في الصباح على الريق وأخرى في المساء قبل النوم ويستمر ذلك حتى يتم الشفاء . وإن أمكن يؤكل العسل مع شهده بحيث يمضغ بشكل كاف ثم يرمى الزائد .

١١ ـ أزهار البيلسان :

يفيد استعمال أزهار البيلسان في علاج نوبات السعال الشديدة ونزلات البرد «الكريب» .

يضاف مقدار ملعقة إلى ملعقتين من أزهار أشجار البيلسان المجففة إلى فنجان من الماء



البيلسان

بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب أربع إلى ست مرات موزعة كل يوم. ويفضل إضافة قليل من عصير الليمون الحامض للمستحلب المحضر قبل شربه مباشرة. ولإتمام الفائدة نقول: إن استنشاق البخار المتصاعد من مغلي زهور البيلسان يفيد كثيراً في معالجة الزكام.

١٢ ـ الثوم:

يستعمل الثوم لعلاج التهاب القصبات والنزلات الصدرية كما يلي:

أ ـ يغلى فصّان (سنّان) من الثوم مع كأس من الحليب على النار لمدة ١٢ دقيقة، ثم يحلى المغلي بالعسل ويشرب ساخناً. وبهذه الطريقة يتضافر مفعول الثوم مع مفعول العسل فيصبحا معاً شراباً فعالاً وذا فائدة ملموسة على أن يكرر هذا العمل مرتين إلى ثلاث كل يوم، ويستمر حتى الشفاء التام.

ب ـ يهرس فصان من الثوم هرساً جيداً ويمزجان مع قليل من الفازلين (ملء فنجان قهوة)، ثم يضاف إلى المزيج قليل من بودرة الكافور ويدهن الصدر به صباحاً ومساءً كل يوم حتى الشفاء التام.

١٣ ـ نخالة القمح:

تفيد في علاج السعال العادي. يغلى مقدار ملعقتين كبيرتين من نخالة القمح في نصف لتر من الماء ويشرب منها فنجان قهوة ست مرات موزعة كل يوم حتى الشفاء.

ويفضل إن أمكن تناول ثلاث ملاعق من العسل موزعة كل يوم أيضاً مع استعمال العلاج السابق فيكون له فائدة أكبر وأشمل حيث يتضافر مفعول العسل مع مفعول النخالة.

١٤ ـ تبن الشوفان:

يفيد في حالة السعال العادي. يغلى لتر من الماء وتضاف إليه ملعقتان كبيرتان من العسل الصافي «أو يحلى بالسكر إذا لم يتوفر العسل»، ثم يضاف للمغلي مقدار قبضة اليد من تبن الشوفان «القش المتبقي من نبات الشوفان بعد فصل الحبوب» ويستمر في غليه حتى يصبح لزجاً، حيث يصفى ويؤخذ منه مقدار أربع إلى ست ملاعق كل يوم لمدة أسبوع أو حتى الشفاء.

١٥ ـ الصنوبر:

يحوي شجر الصنوبر مواد فعالة في مكافحة السعال وإصابات جهاز التنفس عامة بما فيها الرشوحات المستعصية على الشفاء. ولهذا الغرض تجمع براعم شجر الصنوبر ويؤخذ منها حوالي أربعين غراماً وتنقع في لتر من الماء الفاتر لمدة أربع ساعات، ثم يصفى ويشرب منه مقدار أربعة إلى ستة فناجين قهوة موزعة كل يوم.

ملاحظة: يفيد التنزه بين أشجار الصنوبر في شفاء أمراض جهاز التنفس بشكل عام.

١٦ ـ الأَنيسون:

يفيد شرب مغلي الأَنيسون في تسكين السعال وخاصة نوبات السعال الجاف، وفي تمييع القشع اللزج، مما يساعد على طرحه وتخفيف حدة السعال. كما يفيد في تخفيف نوبات الربو.

ويحضر مغلي الأَنيسون بإضافة مقدار ملعقة من الحبوب الجافة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر عدة دقائق ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالسكر، مع مراعاة عدم الإفراط وإنقاص الكمية بالنسبة للصغار.

١٧ ـ بذور الكتان:

تحوي بذور الكتان زيتاً يفيد في تليين القشع وعلاج السعال الجاف وتستعمل بإحدى الطريقتين التاليتين:

أ ـ تحمص بذور الكتان وتسحق ويضاف إليها سكر النبات الناعم أو السكر العادي لتحسين طعمها، وتؤخذ سفوفاً ثلاث ملاعق صغيرة موزعة كل يوم.

ب ـ يحضر المغلي بإضافة أربع ملاعق كبيرة من بذور الكتان إلى لتر من الماء ويغلى على النار لمدة خمس دقائق، ثم يترك ليتخمر مدة خمس عشرة دقيقة أخرى وبعدها يصفى ويشرب منه أربع إلى ست ملاعق كبيرة موزعة كل يوم.

١٨ ـ الفجل الأسود:

يحوي الفجل الأسود مواد مقشعة ومفيدة بشكل فعّال في علاج السعال «الجاف منه خاصة»، وعلاج نوبات الربو. ولاستعماله يعصر، بأية طريقة كانت، ويشرب منه طازجاً ما بين مئة إلى أربعمائة سنتيمتراً مكعباً كل يوم في عدة دفعات موزعة. ويمكن، إذا كان طعم العصير مزعجاً، تحليته بسكر النبات. ويفضل أن يمزج حوالي مئة وخمسين سنتيمتراً مكعباً من العصير مع أربع ملاعق كبيرة من العسل الصافي مزجاً جيداً، ثم يشرب هذا المزيج خلال أربع وعشرين ساعة في ست دفعات متفرقة على أن تكون الدفعة الأولى على الريق، ويكرر نفس العمل خلال أربعة إلى خمسة أيام أو حتى يتم الشفاء.

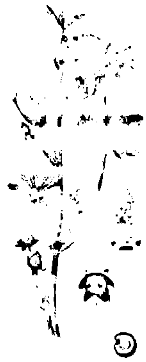
١٩ ـ زهرة الربيع:

إن وجود القشع اللزج في المجاري التنفسية يسبب نوبات مزعجة جداً من السعال في كل حالات التهابات الرئة والقصبات والسعال والسعال الديكي والربو. أما إذا كان القشع مائعاً يسهل إخراجه بالسعال البسيط فإن نوبات السعال تكون أقل عنفاً وأخف وطأة، لذلك يمكن استعمال هذه الوصفة في كل الحالات التي يوجد فيها قشع لزج في المجاري التنفسية.

والنبات المستعمل هو زهرة الربيع حيث تغلىٰ جذور النبات بإضافة مقدار ملعقة صغيرة منها لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر عدة دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط أربع مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء.

٢٠ ـ زهر الخباز:

يضاف مقدار ملعقة متوسطة من زهر الخباز الجاف إلى كوب من الماء ويغلى على النار، ثم يصفىٰ ويحلّى ويشرب ساخناً، ويكرر أربع مرات كل يوم، فيلين القشع ويصبح طرده سهلاً، ويشفي السعال وينقي جهاز التنفس.


زهر الخبّاز

٢١ ـ الكشمش :

يفيد في علاج السعال العادي. يطبخ مقدار قبضة اليد من ثمار الكشمش الأسود اليابس «ثمر يشبه الزبيب» بالماء حتى النضج، ويشرب منه مع أكل الثمار المطبوخة مقدار كأس واحدة مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام.

٢٢ ـ الخس :

نظراً لاحتواء الخس على مادة اللاكتوكاريوم (Lactu- Carium) التي تؤثر على المراكز العصبية، مما ينتج عنه مفعول مشابه لمفعول بعض المواد المخدرة دون أن يكون له أي تأثير سام على الجسم، فإنه ينصح بالإكثار من أكله في حالات الإصابة بنوبات السعال التشنجية حيث يخفف ذلك كثيراً من شدة هذه النوبات ويهدئها.

كما يمكن غلي الأوراق في لتر من الماء لمدة خمس دقائق وشرب هذا المغلي في عدة مرات موزعة كل يوم.

٢٣ ـ الثمار الصدرية :

يوجد أربع ثمار يطلق عليها الطب الشعبي اسم الثمار الصدرية وهي: التمر والتين والزبيب والعنّاب. وتستعمل هذه الثمار مفردة أو مجتمعة، كلها أو بعضها. وأياً كانت طريقة تحضيرها واستعمالها فهي مفيدة لأمراض الصدر عامة وللسعال وللإذابة وتمييع القشع خاصة. وأفضل طريقة لاستعمالها هي غليها وشرب المغلي الذي يحضر كما يلي :

يغلى حوالي مئتي غرام من هذه الثمار في ليتر من الماء لمدة عشرين دقيقة ثم يشرب منها مقدار أربعة إلى عشرة فناجين موزعة كل يوم.

٢٤ ـ النعناع :

يفيد مغلي النعناع في علاج التهاب القصبات والجيوب والربو والزكام. ويحضر من إضافة ملعقة صغيرة من أوراق النعناع اليابس إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل إن أمكن


النعناع

أو بالسكر ويشرب أربع مرات كل يوم.

وفي الوقت نفسه يوضع إناء على النار يحوي كمية من الماء مع قبضة من أوراق النعناع الجافة وتترك تغلي مدة خمس عشرة دقيقة، ويستنشق المصاب البخار المتصاعد من الإناء من أنفه وفمه.

وإنه مفيد جداً، في حالة إصابة الأولاد بالرشح، أن يترك منقوع النعناع بالماء يغلي على النار حيث تتصاعد الأبخرة في جو الغرفة ويتم استنشاقها من قبل جميع أفراد العائلة طوال الوقت.

وللفائدة نقول: إن المادة الفعالة الموجودة في النعناع والتي يحملها بخار الماء وينشرها في وسط الغرفة هي مادة المنتول المعروفة.

٢٥ ـ علاج تشنج عضلات الصدر الناتج عن التعرض للبرد:

يضاف فنجان من الماء المغلي إلى ملعقة كبيرة من زهر الزيزفون اليابس ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى بالسكر ويشرب، ويكرر أربع مرات كل يوم حتى يتم الشفاء، مع العلم أن زهر الزيزفون المفيد هو الزهر البرتقالي اللون وليس الزهر الأبيض.

٢٦ ـ لصقة مفيدة:

تستعمل بذور الخردل (ويفضل الأسود) كلصقة على الظهر فوق منطقة الرئة لمعالجة احتقان الرئة وعسر التنفس المرافق لها وتحضر كما يلي:

يمزج مقدار كاف من مسحوق بذور الخردل (٣ ملاعق كبيرة) مع كمية كافية من ماء فاتر حتى يصبح المزيج كالمرهم، ثمَّ تفرش فوق قطعة مناسبة من القماش وتوضع على الظهر فوق الجلد مباشرة في المنطقة الموافقة للرئة.

وبما أن هذه اللصقة تخرش الجلد، فإن المريض يشعر بالحرقة والانزعاج، لذلك لا تترك هناك فترة طويلة إذا كان ألمها مزعجاً وحاراً. أما إذا تحملها المريض فيمكن إبقاؤها من خمس دقائق إلى عشرين دقيقة، ثم تزال وينظف مكانها تماماً بقطعة قماش مبللة بالماء الفاتر. يمكن أن تكرر في يومين أو ثلاثة أيام متتالية.

٢٧ ـ لصقة أخرى:

تسخن كمية من البصل اليابس تسخيناً جافاً (في الفرن مثلاً) على أن لا يترك حتى يصفر لونه، ثم يفرم فرماً ناعماً، ويوضع بشكل لصقة فوق الصدر في حالة السعال الديكي وفوق الصدر والظهر في حالة التهاب الرئة، ويلف الضماد جيداً، وتوضع فوقه أيضاً لفافة من الصوف لجعل الصدر، برمته، دافئاً، ويترك من المساء حتى الصباح، ويمكن أن تكرر هذه الضمادات في خمسة أيام متتالية.

ويفضل إرفاق هذا العلاج بعلاج آخر بشكل شراب من الوصفات السابقة.

٢٨ ـ أوراق التين الشوكي (الصبير ـ الصبارة):

في حالة السعال الديكي المزمن أو الحاد، تؤخذ ورقة من أوراق التين الشوكي وتشطر نصفين، ثم يرش مسحوق سكر النبات فوق الوجه المشطور، ويعلق، فتسيل منه مادة سائلة

يـؤخذ منهـا ملعقة صبـاحاً وأخـرى مساءً ولمـدة عشرة أيام متتالية .

٧ علاج الربو

نـورد فيما يلـي أسماء عـدة نباتـات تفيد فـي علاج الـربو مـع ذكر أهـم الملاحظـات المتعلقة بالنبات وطريقة تحضير العلاج واستعماله .

١ ـ الشونيز:

الشـونيز يشفـي مـرض الـربو أو علـى الأقـل يخفف مـن أعراضـه، لذلـك ينصح المصـابون بـالربـو بـإضافـة مقـدار قليل مـن الشـونيز إلـى طعامهم بشكـل يومي، ويمكن زيـادة الكمية أو إنقـاصها بعـض الشيء حسـب الـرغبة وحسـب استجابة الحالة للعلاج .

٢ ـ نوى الزيتون:

إن حرق نـوى الزيتـون الناضـج فوق الحجـر واستنشاق ما يتصاعد عنـه من بخار يشفي مرض الربـو بشكل قـاطع، علـى أن يكرر ذلـك ٢ ـ ٣ مرات كل يوم إلى أن يتحقق الشفاء .

٣ ـ السمسم:

إن زيت السيـرج الموجود في السمسـم شائع الاستعمال كثيراً في عـلاج أمراض الصدر بشكل عام. وكان الشيخ ابن سينـا يعتبر السمسم مفيداً جـداً لمعالجـة الـربو وضيـق النفـس ولمعالجـة السعال الخفيف، لذلك تشرب ملعقة صغيرة من هذا الزيت مرتين موزعتين كل يوم، أو تؤكل كمية كـافيـة مـن السمسم الطـازج فـي عـدة وجبـات موزعة .

٤ ـ البصل:

يفيد البصـل في عـلاج نوبات الـربو ولـذلك تقطّع بصلـة يابسة إلـى شرائح صغيرة وتمـزج مع كمية كافية من العسـل الصافي ويُعطى المصاب بنوبـات الربـو ملعقة صغيرة كـل ثلاث سـاعات ويستمـر على ذلـك إلى مـا بعد تحسـن الحالـة والقضاء على النوبة تماماً .

٥ ـ الداتورة:

تجمـع أوراق نبات الـداتـورة وبذوره وأزهـاره وتجفف وتسحـق جميعاً، وتمزج وتستعمـل معاً بوضـع مقدار نصـف ملعقة مـن المسحوق فـوق الجمـر فيحتـرق ويبعـث دخـانـاً مثـل دخـان السجائر. فإذا استنشق هذا الدخـان باعتدال فإنه يوقـف نوبات التشنـج القصبي النـاتج عن الـربو بسرعة .

ونلفـت النظـر إلـى أن هــذا النبـات شـديـد السمّية، لـذلك يجب استعمـاله بحذر شـديد،



الداتورة

حيث قد يؤدي استعماله الخاطىء إلى عواقب وخيمة.

٦ ـ الجادي:

إن جذور نبات الجادي المجففة مفيدة جداً في علاج مرض الربو. ويمكن استعمالها بشكل **مسحوق أو صبغة أو مستحلب كما يلي:**

١ ـ تجمع جذور النبات وتغسل جيداً وتجفف في مكان ظليل وحار، ثم تسحق سحقاً ناعماً. يؤخذ من السحوق مقدار غرام واحد ممزوجاً مع قليل من العسل ثلاث مرات كل يوم.

٢ ـ تقطع كمية من الجذور الجافة وتوضع في زجاجة مع خمسة أضعاف حجمها من «الكحول الطبي» وتسد الزجاجة بإحكام، ثم تترك لمدة أسبوعين مع خضِّها جيداً على فترات متفرقة، ثم يصفى السائل ويؤخذ منه مقدار خمس نقاط فوق قطعة من السكر «لتحسين الطعم» ثلاث مرات كل يوم.

٣ ـ تجفف الجذور وتفرم ويضاف منها مقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر عدة دقائق، ثم يصفىٰ ويشرب فنجان واحد كل يوم. ويمكن تحليته بالسكر أو العسل لتحسين الطعم. يكرر العلاج يومياً حتى يحصل الشفاء التام.

ملاحظة: تفيد الوصفة أيضاً في تسكين الاضطرابات العصبية عند مدمني الخمر.

٧ ـ حشيشة الدينار:

تحتوي المخاريط المؤنثة لحشيشة الدينار على مادة اللوبولين المعروفة بمفعولها المنشِّط لجهاز التنفس، والمهدىء والمسكن للآلام، ولهذا تستعمل في علاج الربو كما يلي:

تجمع المخاريط المؤنثة للحشيشة قبل نضجها التام في منتصف شهر آب مع أوراق الحشيشة وتجفف وتحسق سحقاً جيداً، ثم ينخل المسحوق ويوضع في برشام، تعطى منه اثنتان إلى ثلاث برشامات موزعة كل يوم. ويستمر أخذ البرشام حتى تتوقف هجمة الربو.

٨ علاج الدفتريا (الخناق)

مرض معدٍ خطير يصيب الأطفال غالباً، حيث تتركز الجراثيم في اللوزتين والبلعوم والحنجرة وتفرز سمومها التي تؤثر على الأعصاب والقلب وكامل الجسم. لذلك يجب تشخيص المرض سريعاً وتقديم العلاج الفوري وتحت إشراف الطبيب المختص. وللوقاية ينصح بإعطاء الأطفال اللقاحات المضادة في أوقاتها لتحصينهم ضد المرض.

العلاج:

١) يوجد في الثوم مواد فعالة جداً تقتل جراثيم الدفتريا في دقائق معدودة. وعليه يستطيع المرء أن يقضي قضاء تاماً على تلك الجراثيم، إذا تجمعت في اللوزتين، خلال خمس دقائق بقضم فص أو فصين من الثوم ببطء شديد، وبذلك

يطهر فمه وينقيه من تلك الجراثيم (ويمكن أن يستعمل الثوم بلعاً إذا تعذَّر قضمه).

يظل مفعول الثوم مستمراً ضد الجراثيم بعد انتهاء مضغه أو بلعه لعدة ساعات بسبب نفاذ المواد الفعالة فيه إلى الدم واستمرار تصاعدها مع هواء الزفير لفترة طويلة.

٢) الحلبة مفيدة أيضاً لعلاج مرض الدفتريا «راجع ص ١٣٣ فقرة ٦».

٣) عصير الليمون الحامض يعالج مرض الدفتريا: إن عصير الليمون الحامض له مفعول مبيد لجراثيم الدفتريا، وعليه يمكن استعماله ببساطة لعلاج هذا المرض. ولذلك تعصر ليمونة حامضة وناضجة في كأس من الماء الفاتر وتستعمل غرغرة، عدة مرات كل يوم، على أن يترك السائل في الفم لعدة دقائق ثم ينبذ. ويمكن أيضاً شرب كمية منه بعد إجراء الغرغرة، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

٩ علاج السل الرئوي

نذكر فيما يلي عدة نباتات مفيدة للمصابين بالسل الرئوي مع شرح لطريقة تحضير العلاج واستعماله:

١) الجزر الأصفر:

تغلى كمية من أوراق الجزر الأصفر اليابسة (٣٠ غرام) في لتر من الماء لمدة خمس دقائق، ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفى ويشرب منه ملعقة كبيرة ثلاث مرات موزعة كل يوم.

٢) الفريز:

نظراً لاحتواء ثمار الفريز على كمية وافرة من الأملاح المعدنية، فإنها تعتبر ذات قيمة عالية ضد مرض السل. وينصح بتناول الفريز صباحاً على الريق.

٣) النسرين:

يستعمل مغلي ثمار النسرين لعلاج مرض السل الرئوي فيخفف من حدة السعال ويوقف النزف الدموي المرافق للقشع.

يحضر المغلي من إضافة مقدار ملعقة من الثمار الجافة، بعد تفتيتها، إلى كوب من الماء ويغلى على النار، ثم يصفى ويشرب ثلاثة أكواب موزعة كل يوم.

٤) للفائدة نقول:

إن التنزه في غابات الصنوبر وقضاء جزء من الوقت بين أشجارها يفيد كثيراً في شفاء مرض السل، وذلك بالإضافة إلى الراحة وتناول طعام مغذٍ وفيتامينات ومعادن متنوعة.



النسرين

٥

التدخين

التدخين مرض اجتماعي خطير انتشر بين عباد الله انتشار النار في الهشيم فلم ينج من أضراره أحد على الإطلاق. وكلنا يعلم أن التبغ غزا العالم القديم بعدما أحضره المكتشفون من القارة الجديدة المكتشفة، لذلك لا نجد عنه أية دراسة في المؤلفات القديمة، ولكن في الكتب الحديثة سجلت عنه مجلدات، وقد أجمعت كل الدراسات على أن أضراره لا تعدّ ولا تحصى.

يدخل إلى جسم المرضىٰ، من دخان التبغ، مجموعة كبيرة من المواد الضارة والغازات السامة نذكر منها النيكوتين والأمونياك والآزوت، والكحول المثيلي ـ حامض كيانوس الماء ـ ثاني أكسيد الفحم البروبيالين الإيتان وغيرها، بالإضافة إلى المواد المسرطنة، أو التي تساعد على حدوث السرطان، نذكر منها الفورم الدهيد، أملاح الأمونياك، الأكرولين والقطران.

كل هذه المواد تدخل إلى جسم المريض بكميات متفاوتة حسب طريقة التدخين وحجم التبغ المستهلك يومياً. وعليه فإن التدخين يسبب أضراراً بالغة في أجهزة الجسم كلها دون استثناء، كما أنه يساعد على حدوث الأمراض والإصابات بالسرطان وضرره يتعدى المدخن إلى جلسائه وأولاده.

ورغم ذلك، لايزال هذا الوباء يفتك بالإنسان في كل مكان، وخاصة في الدول المتأخرة والدول النامية. أما في الدول المتقدمة فقد بدأ تأثيره ينحسر لدرجة ملحوظة، وأدرك معظم الناس الخطر الكامن فيه فأخذوا، أفراداً وجماعات، يتخذون الإجراءات التي تحدّ من انتشاره وتخفّف من ضرره.

لا يمكن التخلص من أضرار التبغ إلا بشيء واحد هو ترك التدخين، ويتم تحقيق هذا الهدف بالتصميم والإرادة فقط. وللفائدة نورد الإرشادات التالية:

١ ـ طريقة تساعد على ترك التدخين:

تحوي أوراق نبات لسان الحمل الكبير مواد تجعل المدخِّن لا يستسيغ التدخين وغير راغب فيه وتستعمل كما يلي:

يضاف من الأوراق الجافة المفتَّتة مقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك لمدة عشر دقائق حتى يتخمر جيداً، ثم يصفى ويشرب منه ٢ ـ ٤ فناجين موزعة كل يوم.

ملاحظة: تجفف الأوراق في الظل ولا تعرض للشمس إطلاقاً.

٢ ـ علاج التسمم بالنيكوتين :

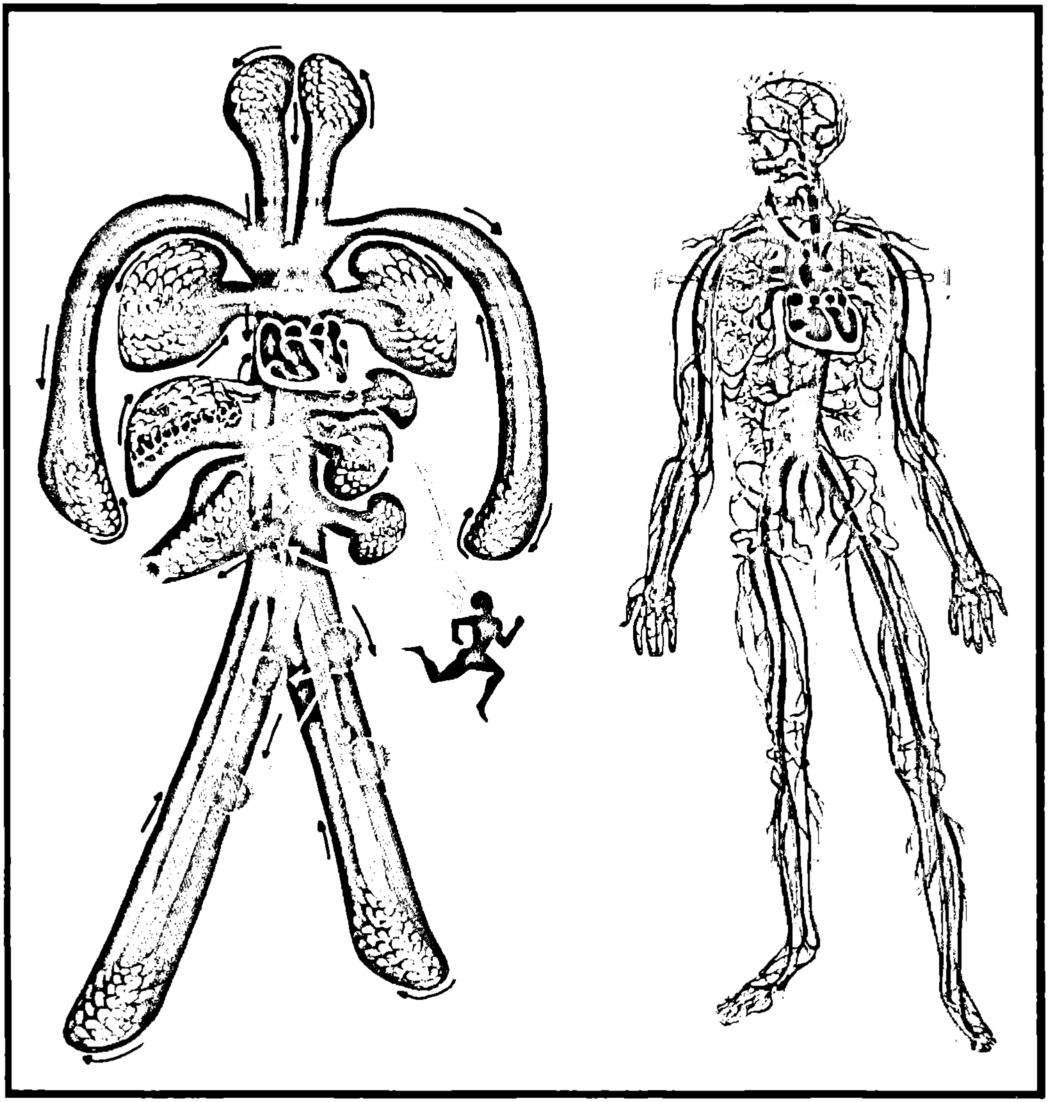
تجمع كمية من نبات الجـرجير وتعصر، وهي طازجة، بـالطريقة الممكنة ويشرب مـن عصيرها مقدار ٣ ـ ٤ فناجين قهوة موزعة كل يوم، ويستمر ذلك حتى الشفاء التام.

كما ينصح المـدخنون عموماً بأكـل الجرجير الطازج مـع الطعام. ويجب مـراعاة أن الجـرجير يركب مـواد سامة إذا قطف وقطع قبل أكلـه بوقت طويل، لذلك يقطف ويستعمل مباشرة.

***



لسان الحمل



الفصل الثالث

جهاز الدوران

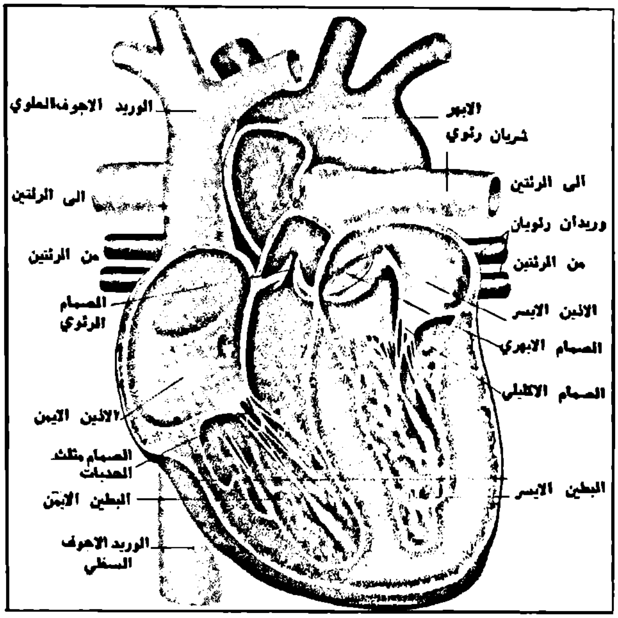
يجري الـدم في جسـم الإنسان ضمـن جهاز خاص يسمىٰ جهاز الدوران.

يتألف هذا الجهاز من القلب والأوعية الدموية والـدم. وتسهيلاً للـدراسة سنقسـم البحث إلـى قسمين:

- نبدأ بدراسة القلب والأوعية الدموية معاً.
- ثم ندرس الدم في مكان لاحق.

١

القلب والأوعية الدموية



١ فكرة عن القلب والأوعية الدموية

القلب عضلة مجوفة تقع داخل الصدر في المنطقة تحت النهد الأيسر في الغالبية العظمى من الحالات، وهي من الداخل مؤلفة من أربع حجرات، حجرتين في الأعلى يطلق عليها اسم الأذينين (أيمن وأيسر)، وحجرتين في الأسفل يطلق عليهما اسم البُطينين (أيمن وأيسر). ويفصل بين الجهة اليمنى والجهة اليسرى جدار عضلي متين. وفي الوقت نفسه يتصل الأذين الأيمن بالبطين الأيمن بواسطة صمّام خاص، ويتصل الأذين الأيسر بالبطين الأيسر بصمام آخر.

أما الأوعية الدموية فهي واسطة النقل التي يسير داخلها الدم في جميع أنحاء الجسم، ويتم ذلك بطريقين رئيسين يسمى الأوّل الدورة الدموية الصغرى، ويسمى الثاني الدورة الدموية الكبرى.

تبدأ الدورة الصغرى بضخ الدم عبر الشرايين من البطين الأيمن إلى الرئتين محملاً بغاز ثاني أكسيد الكربون. وهناك تحدث عملية التبادل بين هذا الغاز والأكسجين، ثم يعود عبر الأوردة إلى الأذين الأيسر من القلب محملاً بالأكسجين.

وتبدأ الدورة الكبرى بعدما يمر الدم من الأذين الأيسر إلى البطين الأيسر عبر الصمام الفاصل بينهما. ومن هناك يضخه القلب ضمن الشرايين إلى جميع أنحاء الجسم فيؤمن الغذاء والأكسجين لكافة النسج ويحمل منها الفضلات والسموم. ثم ينتقل بواسطة الشعيرات الدموية (الأوعية الشعرية) إلى الأوردة، ويعود إلى الأذين الأيمن في القلب محملاً بغاز ثاني أكسيد الكربون ومنه يمر إلى البطين الأيمن عبر الصمام الفاصل بينهما. وجميع هذه الشرايين والأوردة تمثل الأوعية الدموية.

تعريف النبض:

من اللحظة التي يبدأ فيها القلب بالتشكل، والإنسان لايزال جنيناً في رحم أمه، يبدأ هذا القلب بالنبضان دون توقف إلى نهاية الحياة. وتوقف القلب يعني الموت.

ينبض القلب الطبيعي، عند الانسان البالغ السليم، وفي حالة الراحة العادية، ما بين سبعين إلى ثمانين نبضة في كل دقيقة. ويتغير عدد النبضات حسب الحالة النفسية والمرضية والفيسيولوجية لكل إنسان.

تعريف الضغط:

عندما تنقبض عضلة القلب دافعة بالدم إلى الشرايين، فإن الدم يحدث ضغطاً واضحاً على جدرانها يسمى بالضغط الدموي الانقباضي للقلب. ويتابع الدم مروره عبر هذه الشرايين بتلقائية ذاتية فتنبسط وينخفض الضغط بداخلها إلى أدنى حدٍّ له فيسمى عند ذلك بالضغط الدموي الانبساطي. وهذان الضغطان الأعلى (الانقباضي) والأدنى (الانبساطي) هما ما يقيسه الطبيب بواسطة ميزان الضغط الخاص.

فكرة عن ضغط الدم:

يقدر ضغط الدم الأعلى (الانقباضي) عند الإنسان البالغ والعادي وهو في حالة الراحة بـ١٢٠ ملم زئبقي (مائة وعشرون مليمتراً زئبقياً). أو يطلق عليه رقم ١٢ أثنا عشر حسب التعبير الإفرنسي.

ويقدر ضغط الدم الانبساطي (الأدنى) عند الإنسان نفسه وفي الظروف نفسها بـ٨٠ ملم ثمانين مليمتراً زئبقياً. أو يطلق عليه رقم ٨ (ثمانية) حسب التعبير الفرنسي.

فيقال بأن ضغط الدم ١٢٠/ ٨٠ مائة وعشرون على ثمانين.

أو يقال بأن ضغط الدم ١٢/ ٨ اثنا عشرة على ثمانية.

ونلفت النظر أخيراً إلى أن ضغط الدم

الانبساطي هو الضغط الأهم من الناحية المرضية، لأنه عادة، يكون أكثر ثباتاً من الضغط الانقباضي، ولأنه أيضاً أكثر تعبيراً عن وجود الحالات المرضية.

٢ دراسة لأكثر أمراض جهاز الدوران شيوعاً وعلاجها

١ ـ الضغط الدموي :

قد يصاب الإنسان بارتفاع الضغط الدموي أو انخفاضه. وفيما يلي سنعطي لمحة موجزة عن كلا الحالتين وأهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث كل حالة.

أ) الضغط الدموي المرتفع :

الأسباب :

إن أسباب ارتفاع الضغط الدموي، عند الإنسان، كثيرة منها :

١ ـ أسباب كلوية (إصابات الكلى بالأمراض).

٢ ـ أسباب غير واضحة تماماً. ويطلق على هذه الفئة من المصابين اسم مرضى الضغط الدموي الأساسي، وغالباً ما يكون هؤلاء المرضى من البدينين ويرتبط مرضهم بسيرة عائلية وراثية.

٣ ـ أسباب نفسية وعصبية، وهو هنا حالة مؤقتة.

٤ ـ وجود مرض خَلْقي في القلب.

٥ ـ الإصابة بمرض غدّي، كوجود ورم في غدة الكظر، أو ورم في الغدة النخامية مثلاً. . الخ.

لكن بشكل عام يعتبر مرضى الضغط الدموي المرتفع الأساسي هم المرضى الأكثر عدداً والأكثر أهمية.

الأعراض :

قد لا يترافق ارتفاع الضغط الدموي بأية أعراض واضحة بحيث أن المريض لا يكتشف إصابته إلا بصورة عابرة. وعادة يبدأ المرضى بالشكوى من التعب والدوخة والصداع، خاصة عند بذل أي مجهود عضلي، وغيرها من الأعراض.

المضاعفات :

يجب على المصاب بارتفاع الضغط الدموي أن ينظر إلى مرضه نظرة جادة، وأن يعالج نفسه بشكل فعّال، لأن مضاعفات المرض قد تكون خطيرة أحياناً.

وفيما يلي نستعرض أهم هذه المضاعفات.

١ ـ يصاب المرء بتصلب الشرايين.

٢ ـ يكبر حجم القلب ويبدأ بالهبوط.

٣ ـ يؤثر المرض على شبكية العين وقد يحدث

فيها نزوفاً تؤدي إلى العمى.

٤ ـ تتأذى الكليتان.

٥ ـ قد يحدث ارتفاع الضغط الدموي تأثيرات ضارة على الدماغ مثل تصلّب شرايين الدماغ، أو حدوث جلطة دماغية، أو حدوث نزف دماغي وغير ذلك مما يترتب عليه من مضاعفات خطرة.. الخ.

العلاج:

يعالج المصابون بارتفاع الضغط الدموي، الناتج عن أمراض أخرى، بمعالجة هذه الأمراض التي يؤدي شفاؤها إلى زوال حالة ارتفاع الضغط، ويكون ذلك واضحاً تماماً لدى المصابين بأمراض كلوية مثلاً. أما مرضى ارتفاع الضغط الأساسي فهم موضوع العلاج.

يتم العلاج بتطبيق الإرشادات التالية التي تعتبر كلها مهمة للسيطرة على الضغط الدموي المرتفع. أما إذا أهمل بند واحد منها فيكون العلاج قد نسف من أساسه وهذه البنود هي:

١ ـ تنظيم حياة هادئة بعيدة عن المنغصات والعصبية والمشاكل، وعن كل ما يؤدي إلى حدوث اضطرابات وانفعالات نفسية عنيفة.

٢ ـ الابتعاد نهائياً عن الأعمال المرهقة والمتعبة جسدياً وفكرياً.

٣ ـ إذا لم يستطع المريض الحصول على الراحة النفسية ينصح بأخذ بعض المهدئات.

٤ ـ تطبيق حمية غذائية صارمة (سنشرحها في مكان لاحق).

٥ ـ الامتناع نهائياً عن تعاطي الكحول وعن التدخين بل وعدم مجالسة المدخنين خاصة إذا كان المكان مغلقاً.

وبعد تنظيم كل هذه الأمور يعتمد المريض إحدى الوصفات التالية كعلاج دائم ويومي:

علاج الضغط الدموي المرتفع بالأعشاب:

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات يفيد استعمالها في علاج ضغط الدم المرتفع مع ذكر أهم الملاحظات المتعلقة بالنبات وشرح لطريقة تحضير العلاج واستعماله.

١ ـ الزعرور:

يحوي الزعرور الشائك حوامض عضوية ومادة الفلافون (Flavone) المسكِّنة للقلب والمخفضة لضغط الدم، والتي تهدىء من سرعة النبضات وتنظمها.

وتستعمل منه، لهذا الغرض، أزهاره التي تُجمع في شهري أيار وحزيران وثماره الناضجة أيضاً. والدواء المحضر منه يفيد في علاج ارتفاع الضغط الدموي متوسط الشدة، وأمراض القلب متوسطة الشدة وما يرافقها من أعراض كالذبحة الصدرية وتصلب الشرايين وطنين الأذنين وغيرها.

وهو دواء يمتاز عن غيره من أدوية القلب بأنه

غير سام ويمكن استعماله لفترة عشرين يوماً متتالية من كل شهر، ومن ثم التوقف لمدة عشرة أيام.

ويمكن أن يستعمل أيضاً للوقاية من الإصابة بمرض ارتفاع الضغط الدموي عند الأشخاص الذين يتوقع إصابتهم. ونظراً لسلامة هذا النبات ولشيوع استعماله في مجال التداوي بالأعشاب فإننا نورد عدة طرق لتحضير الدواء:

١ ـ يوضع مقدار ملء ملعقة صغيرة من زهر الزعرور الجاف في كأس ماء فارغ، ويسكب فوقه ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ليتخمر ثم يصفىٰ ويحلى بالسكر لمن يشاء ويشرب. ويكرر هذا العمل مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم حسب شدة الحالة المرضية.

٢ ـ يحضر مستحلب من زهر الزعرور الشائك وثماره الناضجة معاً، حيث يضاف مقدار ملعقة كبيرة من الأزهار والثمار الناضجة المجففة إلى فنجان من الماء الفاتر ويترك ليتخمر عدة ساعات ثم يغلى بضع دقائق ويصفى ويشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين كل يوم موزعة في عدة دفعات.

٣ ـ ويمكن أيضاً تحضير صبغة الزعرور واستعمالها، ويتم ذلك بإملاء زجاجة بزهر الزعرور وثماره الناضجة المجففين معاً، ثم يضاف فوقهما الكحول الطبي المركز بنسبة (٩٥٪) حتى تمتلىء الزجاجة وتغلق بإحكام، وتترك تحت أشعة الشمس لمدة عشرة أيام، ثم يصفى السائل ويحفظ في زجاجة نظيفة.

وللاستعمال يؤخذ منه من خمس إلى عشر نقاط في قليل من الماء أو فوق قطعة من السكر ثلاث إلى خمس مرات في كل يوم حسب شدة الحالة، على أن تكون آخر دفعة قبل النوم بنصف ساعة لأنها تساعد على جلب النوم بالإضافة إلى تأثيرها على القلب.

٢ ـ الثوم:

يحوي الثوم مواد تساعد على خفض الضغط الدموي المرتفع. ولاستعماله كعلاج لهذه الحالات ينصح ببلع فص نيء واحد أو فصين يومياً على الريق قبل تناول طعام الصباح، فيساعد على خفض ضغط الدم وتنشيط الدورة الدموية ويخفض نسبة الكولسترول بالدم. ونؤكد هنا لمن يرغبون باستعمال الثوم على عدم الإفراط في تناوله، لأنه، في هذه الحالة، يؤدي إلى زيادة الضغط الدموي بدلاً من إنقاصه.

وقد أكد الدكتور الألماني هانز رويتر أن أكل الثوم النيء بمعدل فصّ أو فصين يومياً يساعد على تنقية الدم من الكولسترول والمواد الدهنية.

كما ثبت من المخطوطات الفرعونية أنهم كانوا يدقون الثوم مع زيت الزيتون ويضعونه في إناء مغلق تحت أشعة الشمس لمدة أربعين يوماً ثم يستعملونه باعتدال لعلاج الضغط الدموي المرتفع وتصلب الشرايين.

ملاحظة: يمكن مضغ بعض أوراق البقدونس لتخفيف رائحة الثوم.

٣ ـ الدابوق:

يحتوي نبات الدابوق على مركبات كثيرة

ومختلفة ومفيدة في عدة مجالات منها ما يفيد في خفض ضغط الدم وعلاج تصلب الشرايين والأعراض المرافقة كالصداع والدوار والتوتر وغيرها. ولهذا الغرض يضاف من أوراق النبات المجففة مقدار أربع ملاعق إلى ربع ليتر من الماء البارد، ويترك منقوعاً لمدة ثماني ساعات ثم يصفى ويشرب منه بمعدل فنجان قهوة كبير أربع مرات كل يوم.

٤ ـ الفريز:

إن أوراق هذا النبات مفيدة جداً لعلاج ارتفاع الضغط الدموي، ويحضر منها مستحلب بإضافة مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب فاتراً مرة واحدة أو مرتين كل يوم. كما أن أكل ثمار الفريز يفيد أيضاً في خفض الضغط الدموي.

٥ ـ الكمثرى:

توصف ثمار الكمثرى لعلاج ارتفاع الضغط الدموي الناتج عن التهاب الكلى، وعن تصلب الشرايين، أو في مرحلة سن اليأس عند السيدات، خاصة أنه يفيد في إدرار البول في حالة القصور الكلوي وذلك بسبب غناه بالبوتاسيوم وفقره بالصوديوم. وينصح بأكل كيلوغرام واحد في اليوم على عدة دفعات موزعة، بعد تقشير الفاكهة وبرشها، شريطة أن لا يشرب المصاب أي سائل آخر في هذا اليوم. وتكرر هذه العملية مرة واحدة كل يومين أو كل ثلاثة أيام؛ أي يستعملها الشخص المصاب يوماً كاملاً ويرتاح يوماً أو يومين حسب شدة الحالة.

ولما كانت ثمار الكمثرى الناضجة تزعج جهاز الهضم عند بعض الأشخاص فهؤلاء يمكنهم طبخ هذه الثمار وأكلها مطبوخة لأن الطبخ لا يفقدها الكثير من خواصها.

٦ ـ زهر الزيزفون:

إن زهر الزيزفون المجفف يفيد في تمييع الدم ويستعمل للحالات التي يتعرض فيها المصاب لتخثر الدم، كما يفيد في خفض الضغط الدموي المرتفع. ويتم تحضير الدواء لهذا الغرض بإضافة مقدار فنجان من الماء الساخن إلى ملعقة من زهر الزيزفون اليابس، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل أو بالسكر ويشرب منه أربع فناجين متفرقة كل يوم.



زيزفون

٧ ـ الشعير:

يدخل الشعير في تركيب عدد كبير من الأدوية والمشروبات التي لها فوائد مختلفة، منها ما يستعمل لتقوية القلب ولخفض الضغط الدموي المرتفع، وفي الوقت نفسه لها فوائد واضحة في إدرار البول.

ويمكن استعمال الشعير بعدة طرق، منها: أن يغلى حوالي خمسين غراماً من حبوب الشعير في لتر من الماء لمدة نصف ساعة، ومن ثم يصفى ويشرب من السائل عدة فناجين موزعة كل يوم.

٨ ـ أوراق الزيتون:

تحوي أوراق الزيتون مواد مفيدة جداً لخفض الضغط الشرياني المرتفع، ولهذا الغرض تنقع الأوراق في الماء المغلي بمعدل ملعقة منها لكل كوب متوسط من الماء ويترك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى ويشرب حاراً بمعدل ٣ ـ ٤ مرات كل يوم، على أن يفعل ذلك بين وجبات الطعام وليس مع الطعام أو بعده.

أو يغلى مقدار ٣٠ غراماً منها في نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، وبعدما يفتر يشرب مقدار فنجان قهوة ٦ مرات كل يوم، مع لفت النظر إلى أن هذه الوصفة تفيد المصابين بالسكري وذلك لأنها تخفض نسبة السكر في الدم أيضاً.

طعام المصابين بارتفاع الضغط الدموي:

يعتبر الطعام الذي يتناوله المصاب بارتفاع الضغط الدموي جزء هاماً في علاج المرض. فهو إما أن يؤدي إلى ازدياد الحالة سوءاً، أو يساعد على تحسُّنها وتخفيف وطأتها. لذلك فمن المهم جداً أن يتبع المصاب حمية غذائية صارمة، وأن لا يفرط في تناول طعامه وشرابه كما يشاء.

إذ يجب عليه أن يبتعد نهائياً عن جميع الأطعمة التي تزيد من السمنة كالأطعمة الدسمة والمواد الدهنية والسكريات والنشويات، وذلك لأنه كلما ازداد وزن الجسم ازداد معه ارتفاع الضغط الدموي، وبالتالي ازداد عمل القلب وما يتحمله من جهد. ولذا ينصح جميع المصابين، خاصة البدينين منهم، بتخفيف أوزانهم بشكل فعال.

ومن ناحية أخرى يجب عدم تناول ملح الطعام أو الإقلال منه لدرجة كبيرة، وبالتالي عدم أكل الأطعمة المالحة أيضاً كالمخللات بشكل عام، لأن أكل الملح يؤدي إلى احتفاظ الجسم بسوائل إضافية تؤدي بدورها إلى ازدياد ارتفاع ضغط الدم.

وينصح المصاب بتناول كميات معتدلة من الطعام وبعدم الإفراط في إملاء معدته، وبتناول العشاء في وقت مبكر حتى لا يأوي إلى فراشه ومعدته ممتلئة بالطعام والشراب.

ومن المهم علاج حالة الإمساك والتخلص منها، لأن الإمساك يساعد على ازدياد الضغط

الدموي. ويستحسن أن يكون معظم طعام مرضى ضغط الدم المرتفع مقتصراً على الخضراوات الطازجة والفواكه.

أطعمة تفيد المصابين بارتفاع الضغط الدموي:

١ ـ التفاح يساعد كثيراً:

يوصى مرضى ارتفاع الضغط الدموي بتناول كيلوغرام واحد من التفاح مع كميات معتدلة من الأرز كل يوم ولمدة شهر كامل، فيفيد ذلك بعودة التوازن الطبيعي إلى الجسم. ونظراً لفائدته الأكيدة في هذا المجال فإن العالم والطبيب الأميركي أنسل كاي (Ancel Key) أوصى مرضاه بتناول تفاحتين يومياً وبشكل دائم لحماية أنفسهم من الإصابة بمرض تصلب الشرايين؛ لأن التفاح، بسبب ما يحويه من مادة البكتين، يخفض نسبة الكولسترول في الدم وبالتالي يحمي من الإصابة بمرض تصلب الشرايين. والتفاح بشكل عام، بالإضافة إلى أنه يخفض الضغط الدموي، فإنه ينشط القلب. ويوصي كثير من الأطباء، وخاصة الأطباء الروس، المصابين بارتفاع الضغط الدموي بالإكثار من تناول التفاح وجعله جزءاً من الطعام اليومي.

٢ ـ البرتقال مفيد:

إن أكل البرتقال باعتدال، وبشكل يومي، يفيد في خفض الضغط الدموي شريطة أن لا يكون المريض مصاباً بالقرحات، وأن لا تتأذى معدته من حموضة البرتقال.

٣ ـ فول الصويا طعام ممتاز:

إنه من المؤكد أن اعتماد فول الصويا، كجزء أساسي من الغذاء اليومي، يفيد في خفض نسبة الكولسترول في الدم وخفض الضغط الدموي عند المصابين، خاصة وأنه غني جداً بالبروتينات والمواد الدهنية والسكريات ويحوي أملاحاً معدنية هامة مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والكبريت وغيرها، بالإضافة إلى مجموعة جيدة من الخمائر، وعدة فيتامينات هامة مثل فيتامين A -B_1 -B_2 -H وغيرها.

٤ ـ العنب فيه فوائد كثيرة:

العنب من أفضل الفواكه وأغناها بالمواد الغذائية، وهو يفيد في حالات كثيرة منها أنه يحسن حالة اضطراب الضغط الدموي. وفي هذا المجال يمكن الاعتماد على العنب أو على عصيره أو على الزبيب أيضاً «العنب المجفف». ولذلك يوصى بتناول كمية كافية من العنب يومياً مع الإقلال ما أمكن من تناول أي طعام آخر. ويمكن الاعتماد على العنب فقط كغذاء يومي لعلاج حالة اضطرابات الضغط الدموي. أما الأشخاص البدينين فينصحون، في حالة اعتمادهم على العنب فقط كغذاء يومي، أن لا يتناولوا أكثر من كيلوغرام ونصف كحد أعلى في اليوم.

محاذير لمرضى ارتفاع الضغط الدموي :

إن تناول بعض أنواع الأطعمة والمشروبات له ضرر بالغ الخطورة على مرضى الضغط الدموي المرتفع، لذلك رأيت أن أنبه هؤلاء إلى بعض الأمور التي ربما يكون لتجاهلها ضرر كبير عليهم .

١ ـ السوس ضار جداً :

يحذر المصابون باضطرابات قلبية من تناول مشروب العرقسوس ، ذلك المشروب الشعبي المعروف، لأن نبات السوس يحوي مواد تزيد من ارتفاع الضغط الدموي وتعرقل انتظام النبض وعمل القلب، ويظهر ذلك بوضوح وأكثر جلاءاً عند المصابين الذين يدخنون السجائر أو يتعاطون المشروبات الكحولية .

وللفائدة ننصح الأشخاص السليمين بعدم الإفراط في شرب العرقسوس في جميع الأحوال .

٢ ـ الاعتدال في أكل اللحوم :

ينصح المصابون بالامتناع عن أكل اللحوم أو الإقلال منها لدرجة كبيرة، خاصة عندما يزداد ضغطهم الدموي بشكل ملحوظ ؛ وذلك كي تتاح الفرصة أمام الكلى لطرح الكميات المتراكمة في الجسم من الأملاح والنفايات وخاصة حامض البول والبولة في الدم .

٣ ـ القهوة تؤذي المرضى :

على المصابين بأمراض القلب وبارتفاع الضغط الدموي، والمصابين بالأمراض العصبية والأرق، عدم شرب القهوة إطلاقاً لأنها تسبب إثارة الجهاز العصبي وخفقان القلب، وخاصة إذا أفرط المرء في شربها . وينصح الأشخاص الذين تجاوزوا الأربعين بشكل عام، حتى الأصحاء منهم، بالإقلال من شرب القهوة ما أمكن .

٤ ـ التدخين محظور تماماً :

يحذر المرضى المصابون بالضغط الدموي المرتفع من التدخين، ويجب عليهم الامتناع نهائياً وبشكل قاطع عن الاستمرار في التدخين، ولا يسمح لهم أبداً بذلك، بل يحذر عليهم مجالسة المدخنين لأن دخان التبغ المستنشق وحده يكفي لرفع الضغط الدموي .

ب) الضغط الدموي المنخفض :

قد يكون الضغط الدموي المنخفض ظاهرة طبيعية غير ناتجة عن أي مرض عضوي آخر، وهو في هذه الحالة لا يؤدي إلى أية مضاعفات خطيرة، رغم أنه يترافق غالباً بالميل إلى النوم الزائد والشعور بالكسل وثقل بالرأس مع صداع مزعج، ويترافق أحياناً باضطراب في عمل جهاز الهضم مع ميل إلى الإمساك وغير ذلك من أعراض .

وقد يكون حالة مرضية واضحة خاصة إذا كان الانخفاض كبيراً . وهذه الحالة تشابه الأعراض السابقة ولكن بشكل أوضح وأكثر عنفاً لدرجة أن الإنسان ربما لا يتمكن من الوقوف، بل يشعر إنه بحاجة للاستلقاء بشكل دائم .

الأسباب :

بالإضافة إلى احتمال أن تكون الحالة طبيعية «لوجود سبب وراثي مثلاً» فإن هناك عدة أسباب تؤدي إلى هبوط الضغط الدموي أهمها :

١ ـ وجود أمراض مزمنة أنهكت الإنسان وأدت إلى هبوط الضغط الدموي عنده.

٢ ـ سوء التغذية الشديد الذي يؤدي غالباً إلى فقر دم حاد مترافق بانخفاض الضغط الدموي.

٣ ـ الإصابة بالأمراض والحميات المنهكة «كالدفتريا والاسهالات الشديدة وغيرها».

٤ ـ حدوث نزوف دموية شديدة.. الخ.

العلاج :

إذا كان المصاب يتمتع بحالة صحية جيدة، ولا يعاني من أية مشاكل صحية أو أمراض، فلا داع للخوف من هذه الحالة حتى ولو ترافقت بالميل للنوم والكسل وغيرها من أعراض. وينصح هؤلاء بشرب القليل من القهوة والشاي وتناول كمية إضافية بسيطة من الملح.

أما إذا كان ضغط الدم المنخفض يعود إلى أسباب مرضية، كالأسباب السابقة الذكر، فيجب، قبل كل شيء، علاج المرض المرافق لأنه في الغالب تزول حالة هذا الانخفاض بشفاء المرض.

وإلى ذوي الضغط الدموي المنخفض الذين لا يعانون من أمراض مرافقة نسوق الوصفات التالية :

علاج انخفاض الضغط الدموي بالأعشاب :

١ ـ يغلى مقدار فنجان واحد من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقتين صغيرتين من كامل عشبة جنستا الصباغين ويترك خمس دقائق ليتخمر ثم يصفى ويشرب منه فنجان واحد في الصباح وفنجان آخر في المساء.

٢ ـ تستعمل نبتة حشيشة القلب لرفع الضغط الدموي المنخفض ولتقوية عمل القلب وتنشيطه، وتفيد أيضاً في ترميم الأوعية الدموية التالفة. وللحصول على فائدتها يمكن اعتماد الطريقة التالية :

توضع كمية من كامل العشبة مع بذورها في زجاجة، ويسكب فوقها الكحول الطبي المركز



حشيشة القلب

بنسبة (٩٥٪) حتى يغمرها تماماً، ثم تسد الزجاجة سداً محكماً وتترك تحت أشعة الشمس لمدة أسبوعين ثم يصفى المحلول ويحفظ.

وعند الاستعمال يؤخذ منه مقدار يتراوح بين خمس إلى عشر نقاط مع قليل من الماء، أو فوق قطعة من السكر مرة واحدة إلى مرتين كل يوم، حسب شدة الحالة وتجاوب المصاب.

٢ ـ خفقان القلب واضطرابه:

نورد فيما يلي عدة وصفات تفيد في علاج الحالات المبينة حسب الشرح:

١ ـ علاج خفقان القلب:

يحضر الشراب التالي:

- كأس ماء ساخن.
- عصير نصف ليمونة حامضة ناضجة (صفراء اللون).
- ملعقة سكر.

يحرك جيداً ويشرب مرة واحدة كل يوم وبشكل دائم.

٢ ـ علاج القلب المضطرب:

تعالج اضطرابات القلب بإعطاء المصاب مقدار ملء ملعقة طعام من نبيذ نبات (إكليل الجبل) مرتين كل يوم.

يحضر النبيذ بنقع مقدار قبضة اليد من الأوراق في لتر من النبيذ الأبيض المعتّق لمدة يومين ثم يصفى ويحفظ للاستعمال.

٣ ـ تقوية القلب:

إن نبات بصل الفأر يشبه نبات الديجينتال ويحوي نفس المادة الفعالة، لكنه نبات سام ويجب الانتباه والحذر حين استعماله.

والكمية المسموح بها للإنسان هي واحد من عشرة من الغرام في الجرعة الواحدة (١, ٠غ). ويستعمل مسحوق بصل الفأر المجفف ويوزع في برشام سعة الواحدة منها واحد من عشرة من الغرام (١, ٠غ)، يؤخذ منها ثلاث إلى سبع برشامات موزعة خلال الأربع والعشرين ساعة كل يوم.

٤ ـ الحبهان يقوي القلب:

أثبت العلم حديثاً فعالية ما كان يعتمده كثير من الأطباء القدماء في وصفهم مغلي حب الهال لمرضاهم في حالة الاضطرابات القلبية ولتقوية القلب.

يحضر هذا المغلي بإضافة ثلاثة غرامات من حب الهال المسحوق، أو الكامل، إلى مائة سنتميتراً مكعباً من الماء ويغلى لمدة خمس دقائق، ثم يترك ليتخمر مدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة، ويشرب منه ثلاثة فناجين قهوة موزعة كل يوم.

٣ ـ الكولسترول ـ تصلب الشرايين ـ الذبحة الصدرية ـ الجلطات:

نظراً لارتباط أمراض القلب بعضها بالبعض الآخر، ولأن جزءاً منها يعتبر من مضاعفات

أمراض قلبية أخرى، وخاصة حالات زيادة نسبة الكولسترول وتصلُّب الشرايين والذبحة الصدرية والجلطات، فقد رأيت إدماج هذه الحالات بعضها بالبعض الآخر في دراسة واحدة، وإعطاء فكرة بسيطة ملخَّصة عنها كما يلي:

فكرة عن الكولسترول: الكولسترول عبارة عن مواد دسمة بللورية غير مهضومة توجد في دماء الإنسان، وعندما يعجز الجسم عن تمثلها تترسب تحت البطانة الداخلية للشرايين منذرة ببدء حدوث مرض تصلب الشرايين، وبالتالي المضاعفات الأخرىٰ.

فكرة عن تصلب الشرايين: مرض تصلب الشرايين حالة منتشرة بين بني البشر، وخاصة عند من تجاوزوا سن الأربعين عاماً بشكل عام. وكلما تقدم العمر بالإنسان كلما ازدادت حدة المرض عند من أصيبوا به وازداد أيضاً احتمال إصابة من لم يصابوا.

وتصلب الشرايين هو ببساطة قساوة جدران هذه الشرايين وتصلبها وفقدانها مرونتها مع ثخانة في سماكة جدرانها من الداخل فتضيق فتحتها مما يسبب نقصاً في جريان الدم فيها، وهذا يؤدي إلى ازدياد قوة دفع القلب للدم كي يؤمن مرور كميات كافية منه إلى الأنسجة مما يؤدي بالتالي إلى ارتفاع الضغط الدموي وإرهاق القلب.

من أهم أسباب تصلب الشرايين، حسب الرأي الشائع، هو ترسب مادة الكولسترول الموجودة في الدم تحت الغشاء المبطن لجدرانها من الداخل.

ولكن هناك أسباباً عديدة أخرى منها، على وجه العموم، تناول المشروبات الروحية بكثرة. كما تلعب الوراثة دوراً هاماً في إصابة الأبناء بأمراض مشابهة لأمراض الآباء، وكذلك تلعب طريقة الحياة، وعمل الإنسان، وما يتناوله من غذاء أيضاً دوراً هاماً في حدوث هذا المرض.

فكرة عن الذبحة الصدرية: قد يترسب الكولسترول في الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب مما يؤدي إلى تضيّقها وتصلّبها ولذلك يتعرض المصاب بهذه الحالة إلى نوبة ألم شديدة يشعر بها في الجهة اليسرى من الصدر تحت عظم القص (منطقة القلب) عندما يقوم بأي مجهود عضلي زائد، وينتشر الألم إلى الجهة اليسرى العلوية من الجسم وإلى العنق والكتف والذراع الأيسر. ويحدث ذلك لأن كمية الدم التي تغذي القلب، والتي تمر عبر الشريان التاجي، تصبح غير كافية وبالتالي تنقص كمية الأكسجين عن المقدار المطلوب فيؤدي ذلك إلى حدوث نوبة الألم. وهذا الألم يزول عادة بعدما يرتاح المريض من الجهد العضلي الذي بذله.

فكرة عن الجلطة: قد تتقرح المنطقة التي ترسَّب بها الكولسترول في جدار الشريان مما يساعد على تجلط الدم داخل الشريان نفسه وتتكون الجلطات بشكل تدريجي، وهذا ربما يؤدي، بعد مدة قد تطول أو تقصر، إلى إغلاق الشريان تماماً، لدرجة لا تسمح بمرور الدم نهائياً، وهذا بدوره يسبب الضمور والموت للمناطق التي تتغذى من الدم الذي يصلها عبر

هذا الشريان المغلق .

ومن المضاعفات الخطيرة لهذه الحالة أيضاً حدوث انفصال للجلطة المتشكلة فيحملها الدم معه حتى تصل إلى شريان قطره لا يسمح بمرورها فتغلقه، وبالتالي يصاب الإنسان بالجلطة . ويكون خطر هذه الجلطة متناسباً مع أهمية الشريان الذي أغلق (في القلب أو في الدماغ أو في مكان آخر) .

العلاج :

إن علاج الحالات الموصوفة سابقاً أمر يرتبط بعضه ببعض لدرجة كبيرة، مع العلم أن علاج تصلب الشرايين وإعادة مرونتها غير ممكن حالياً. وسنعرض فيما يلي مجموعة وصفات يمكن استعمال المناسب منها، بالإضافة إلى تطبيق مجموعة إرشادات علاجية نورد فيما يلي أهمها :

١ ـ الراحة وعدم إجهاد الجسم إطلاقاً .

٢ ـ الابتعاد عن الاضطرابات والانفعالات النفسية كلياً .

٣ ـ إجراء تمرينات رياضية خفيفة، والمشي يومياً عدة كيلومترات .

٤ ـ ترك التدخين نهائياً وبكل أنواعه، بل وعدم مجالسة المدخنين خاصة إذا كان المكان مغلقاً .

٥ ـ الامتناع عن تعاطي المشروبات الكحولية .

٦ ـ الإقلال من تناول القهوة والشاي ما أمكن .

٧ ـ اتباع حمية غذائية دقيقة . إذ يجب الامتناع ما أمكن عن تناول الأطعمة من مصدر حيواني وخاصة : المخ والكبد والكلى والبيض وما شابه، أو الإقلال منها مع الاعتماد في الطعام على الخضراوات والفواكه بشكل عام .

الوقاية من تصلب الشرايين :

يفيد تطبيق الإرشادات التالية في منع حدوث تصلب الشرايين لدرجة كبيرة .

١ ـ اللبن الرائب مفيد جداً :

يحوي اللبن الرائب مواد مفيدة جداً في منع الإصابة بمرض تصلب الشرايين، وذلك بفضل ما يقوم به اللبن من مقاومة وإبادة الجراثيم الضارة الموجودة في الأمعاء والتي تقوم بدور مساعد كبير في حدوث تصلب الشرايين عند البشر.

لذلك، ينصح كل إنسان، وخاصة أولئك المعرضون للإصابة بهذا المرض، بشرب كمية معتدلة من اللبن الرائب يومياً مع الطعام أو بدون طعام .

٢ ـ الخل له فائدة كبيرة :

إن شرب الخل بالمقادير المسموحة، أو تناوله مع الطعام، يحمي من الإصابة بمرض تصلب الشرايين، وهناك من يقول إنه ينفع لمعالجة هذا المرض ومرض القلب أيضاً .

يشرب ملعقة صغيرة من الخل محلولة في كأس من الماء مضافاً إليها ملعقة من العسل

الصافي مرة كل يوم ولمدة عدة أشهر. يفضل دائماً «خل التفاح».

ويمكن أن يترك استعمال الدواء لفترة استراحة غير محددة ثم يعاد استعماله من جديد، ثم يترك بعدها أو يستعمل مرة أخرى حسب رغبة المريض وحسب تجاوب مرضه للعلاج ومقدار تحسّنه.

٣ ـ استعمال ثوم الدببة:

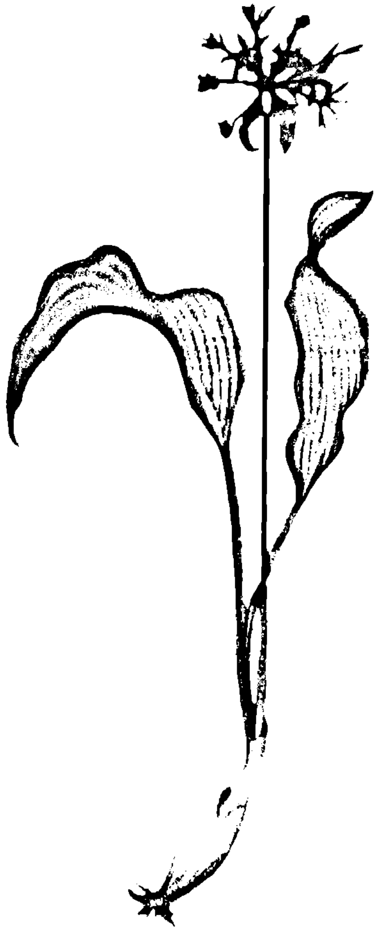
يحوي نبات ثوم الدببة، في أوراقه وبصيلاته، مواد فعالة في حالات تصلب الشرايين وما يرافقها من أعراض، مثل الدوخة وطنين الأذنين والإمساك واضطرابات القلب والأرق وغيرها. فهو يساعد على زوال جميع هذه الأعراض وعلى عودة الضغط الدموي إلى مستواه الطبيعي.

ويمكن أن تؤكل بصيلات أو أوراق النبات مفردة أو مع السلطات. وكذلك يمكن عصر الأوراق أو البصيلات، أو كلاهما معاً، وشرب العصير أو إضافته إلى السلطات.

ونلفت النظر إلى إمكانية تجفيف البصيلات وحفظها لفترة طويلة مثل الثوم العادي تماماً، أما الأوراق فلا فائدة من تجفيفها وتؤكل خضراء فقط.

٤ ـ زيت الذرة مفيد:

يحول زيت الذرة دون تشكُّل مادة الكولسترول في الدم، لذا ينصح الأشخاص الذين تعرضوا لجلطات قلبية، والذين يشكون من زيادة نسبة الكولسترول في الدم وارتفاع الضغط الشرياني، أن يشربوا كل يوم مقدار ملعقتين كبيرتين من زيت الذرة صباحاً على الريق، وملعقتين أخرتين مساءً



ثوم الدببة

قبل العشاء. ويستمر المصاب على ذلك إلى أن تعود نسبة الكولسترول إلى مستواها الطبيعي وانخفاض الضغط الدموي المرتفع. ويمكن تكرار هذا العلاج، أو الاستمرار به، أو تعديل الطريقة قليلاً حسب تجاوب حالة المريض للعلاج، مع العلم أن كمية الزيت المسموح بها في كامل اليوم يجب أن لا تتجاوز خمسة وسبعين سنتميتراً مكعباً.

ملحوظة: نظراً لاحتواء البنادورة على كمية وافرة من الأملاح المعدنية والفيتامينات فإن لها مفعولاً طارداً للسموم من الجسم ومنشطاً ومقوياً للدم ومعدلاً للحموضة، ولذلك فإنها تعتبر ذات قيمة عالية للمصابين بتصلب الشرايين. ويمكن أن تؤكل البنادورة الناضجة كاملة مع بذورها وقشورها ولبّها مع كل وجبة طعام أو تعصر ويشرب منها قدح صغير عدة مرات كل يوم.

علاج الذبحة الصدرية:

يفيد مستحلب أوراق نبات الأخلية ذات الألف ورقة في معالجة تشنجات الشرايين وما ينتج عنها من اضطرابات في الدورة الدموية، بما في ذلك حالات الذبحة الصدرية وآلامها المعروفة.

يحضر المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من أوراق النبتة المجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب منه فنجان صباحاً وفنجان مساءاً.

علاج الجلطات أو احتمال الإصابة بها:

١ ـ البصل له فوائد عظيمة:

يفيد أكل البصل نيّئاً الأشخاص المعرضين للإصابة بالأزمات القلبية والجلطات، لأنه يحافظ على سيولة الدم ضمن الحدود الطبيعية، وبالتالي يمنع تجلّطه، والكمية المسموح بأكلها يومياً هي بصلة نيئة واحدة متوسطة الحجم، حوالي ١٠٠غ.

٢ ـ نبات يمنع تشكل الجلطات:

تحوي أوراق نبات لسان الحمل السناني مواد نافعة جداً للوقاية من تشكل الجلطات بعد العمليات الجراحية؛ وعند المصابين بأمراض الأوعية الدموية.

وأفضل طريقة لاستعمال هذه الأوراق كعلاج هي جمعها خضراء وعصرها وهي طازجة بالفرم والهرس والعصر، أو بأية طريقة كانت. ويؤخذ من العصير الطازج مقدار فنجان قهوة متوسط مرة أو مرتين كل يوم، مع العلم أنه يمكن تحليته بالسكر أو العسل لتحسين نكهته لمن يشاء ذلك.

٤ ـ الدوالي:

علاج الدوالي وتخفيف إزعاجاتها:

وصف الخل كثيراً في علاج الدوالي، واختلفت طرق استعماله، ووجدنا أن نعرض الطريقتين التاليتين:

١ ـ يغلى ورق العنب الأحمر بالماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويضاف لكل لتر منه أربع ملاعق من خل التفاح، ثم تدلك الأرجل بهذا المزيج من الأسفل إلى الأعلى يومياً في الصباح والمساء. ويشرب المصاب أيضاً

نصـف قدح مـن المـاء مضـافاً إليـه ملعقـة صغيرة من خل التفاح مساءً وصباحاً.

٢ ـ تـدلك منطقـة الدوالـي صباحـاً ومساءً بخـل التفاح لمدة شهر كامـل ويترافق ذلك بشرب نصف قدح من الماء ممزوجاً بملعقة صغيرة مـن خـل التفـاح يـوميـاً فـي المسـاء وفـي الصباح. ثـم يرتاح المـرء أسبوعيـن ويطبق العلاج من جديد.

***

٢

الــدم

١ فكرة عن الدم

الدم سائل أحمر لزج يجري دون توقف ضمن القلب والأوعية الدموية ويصل إلى جميع أنحاء الجسم، بل إلى كل خلية من خلاياه، بقوة الدفع الدائم التي تحدثها عضلة القلب.

وكما شرحنا سابقاً فإن الدم يجري ذهاباً وإياباً من القلب وإليه بطريقين منفصلين.

١ ـ تركيب الدم:

يتركب الدم من العناصر التالية:

١ ـ **كريات الدم الحمراء**: يبلغ عددها حوالي خمسة ملايين كرية في كل مليمتر مكعب واحد من الدم عند الذكور وأقل من ذلك بنصف مليون عند الإناث. وهي تحوي مادة الهيموغلوبين التي تحمل الأكسجين وتوزعه على خلايا الجسم.

تتشكل معظم هذه الكريات في نخاع العظام، وتعيش حوالي مئة يوم ثم تموت، فيمتص الطحال ما يحويه الهيموغلوبين من حديد ثم يستعمله الجسم مرة ثانية في تكوين كريات حديثة، وما يتبقى منه يفرزه الكبد مع الصفراء.

٢ ـ **الكريات البيضاء**: هي خلايا متعددة الأشكال والأنواع، منها ما يتشكل في نخاع العظام ومنها ما يتشكل في العقد اللمفاوية، وعددها، في المتوسط، حوالي ثمانية آلاف كرية في الميليمتر المكعب الواحد.

أهم وظائفها أنها تدافع عن الجسم لذلك يزداد عددها كثيراً عند الإصابة بالأمراض وهي تعيش من يوم واحد إلى أربعة أيام ثم تموت.

٣ ـ **صفائح الدم**: هي على شكل أقراص صغيرة، ولها دور هام جداً في تجلط الدم وإيقاف النزف. يبلغ عددها، في المتوسط، حوالي أربعمائة ألف صفيحة في كل مليمتر مكعب واحد، وهي تتشكل في نخاع العظام.

٤ ـ **البلازما**: هي سائل أصفر رائق شفاف، تحوي البروتينات والشوارد والهرمونات وغيرها من مواد.

٢ ـ حجم الدم:

في جسم الإنسان البالغ حوالي خمسة ليترات من الدم تقريباً.

٣ دراسة لأكثر أمراض الدم شيوعاً وعلاجها

نعطي، فيما يلي، فكرة عن أهم الأمراض التي تصيب الدم، وعن أسبابها ومن ثم سنشرح مجموعة طرق لعلاج كل حالة على حدة:

أ ـ فقر الدم:

فقر الدم أو الأنيميا حالة مرضية معروفة قد تصيب الإنسان في أي عمر، نوجز فكرة عنها كما يلي:

الأسباب: للمرض عدة أسباب أهمها:

١ ـ النزف الدموي المتكرر: الذي قد يكون له عدة أسباب منها الإصابة بديدان البلهارسيا والأنكلسترما، ومنها نزوفات الرحم المتكررة وغيرها.

٢ ـ نقص الغذاء والفيتامينات: وهذا يحدث غالباً بسبب قلة المواد الغذائية والفيتامينات فيما يتناوله المصاب من طعام.

٣ ـ بعض أمراض جهاز الهضم كالـلامبيليا عند الأطفال.. الخ.

٤ ـ وغيرها من أسباب.

الأعراض: الأعراض كثيرة أهمها:

١ ـ الشعور بالتعب والإعياء ونقص الحيوية والنشاط.

٢ ـ تسرّع دقات القلب لدى بذل أي مجهود عضلي.

٣ ـ الشعور بالدوخة والغثيان.

٤ ـ شحوب اللون.

٥ ـ فقدان الشهية للطعام.

٦ ـ في الحالات الشديدة يحدث تورم واضح في الكعبين.. الخ.

العلاج:

أهم خطوة في تطبيق العلاج هي وقف النزف الدموي بالطرق الطبية المتاحة، وعلاج السبب الذي أدى إلى حدوث المرض، والتخلص من الطفيليات المعوية بأنواعها مع إعطاء المصاب أطعمة غنية بالمواد الغذائية بالإضافة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية (خاصة فيتامين (C) والحديد)، مثل اللحوم والخضراوات والفواكه وغيرها. وفيما يلي نورد مجموعة إرشادات مفيدة جداً في العلاج مع الأخذ بعين الاعتبار أن تناول اللحم والبيض والحليب باعتدال وبشكل يومي له أهمية كبرى في شفاء المرضى.

الفواكه الأكثر فائدة في علاج فقر الدم:

نورد فيما يلي أهم الفواكه التي تفيد في علاج الأشخاص المصابين بفقر الدم، وذلك نظراً لقيمتها الغذائية العالية ولاحتوائها على كميات وافرة من الأملاح المعدنية والفيتامينات

والبروتينات والكربوهيدرات وغيرها، مع ذكر لأهم الملاحظات المتعلقة بكل فاكهة.

١ ـ **الإجاص**: إكثاره يسبب الإسهال، ويفضل أكله قبل الطعام.

٢ ـ **التفاح**: فوائده لا تحصى، وينصح بأكل تفاحة إلى تفاحتين يومياً.

٣ ـ **التمر**: يفضل أكله على الريق دون إفراط مع ملاحظة أنه سهل الهضم.

٤ ـ **الكستناء**: أكلها نيئة ضار. تؤكل مشوية أو مسلوقة مع مضغها جيداً ودون إفراط.

٥ ـ **التين اليابس**: مفيد أيضاً في حالات الإمساك والاضطرابات الهضمية. يؤكل منه ما بين مائة إلى مائتي غرام يومياً.

٦ ـ **المشمش**: يُتعب المصابين بعسر الهضم، يؤكل دون إفراط، طازجاً أو مجففاً بشكل نقوع أو مربى أو قمر الدين.

٧ ـ **الموز**: يمكن إعطاؤه حتى للرضع دون محاذير ويتعب المصابين بعسر الهضم.

٨ ـ **العنب**: يفضل تناوله صباحاً على الريق، ويمكن أكل الزبيب أو الدبس بدلاً من العنب.

٩ ـ **فول الصويا**: سهل الهضم ويناسب مرضى السكري والمصابين بأمراض الكلى والروماتيزم، وبداء النقرس وبتصلب الشرايين وبالضغط المرتفع وكذلك زيت فول الصويا.

١٠ ـ **اللوز**: يفيد النخاع الشوكي أيضاً والجهاز العصبي ويقوي عمل الدماغ والنظر.

ملاحظة: إن السكريات بأنواعها، من مصادرها الطبيعية، (تمر ـ دبس ـ عسل ـ زبيب) مفيدة جداً للإنسان ويجب أن تكون جزءاً من غذائه اليومي وهي هامة جداً للمصابين بفقر الدم والرياضيين والحوامل والأطفال...

الخضراوات الأكثر فائدة في علاج فقر الدم:

نورد فيما يلي أهم الخضراوات التي تفيد في علاج فقر الدم مع ذكر أهم الملاحظات المتعلقة بكل نبات:

١ ـ الإسفاناخ والبازيلاء والعدس: أكثر الخضراوات فائدة في علاج فقر الدم، نظراً لغناها بعنصر الحديد بالإضافة إلى الأملاح المعدنية الأخرى، ولاحتوائها على كثير من الفيتامينات الهامة. ويمكن أكلها بالطريقة التي يرغبها المرء، مع ملاحظة أن الإسفاناخ لا يناسب المصابين بأمراض وحصيات كلوية وبالروماتيزم وبداء النقرس، مع العلم أيضاً أنه من المأكولات الصعبة الهضم.

٢ ـ جميع البقول والخضراوات الطازجة كالفاصولياء والفول والملوخية والخس وغيرها أطعمة مفيدة جداً للمصابين بفقر الدم.

٣ ـ إن الهندباء الطازجة والبرية منها خاصة من أفضل ما يأكله المصاب بفقر الدم نظراً لاحتوائها على كميات وفيرة من العناصر المعدنية والفيتامينات والحوامض الأمينية «تؤكل مطبوخة ونيئة».

٤ ـ تبين من تحليل نبات الحلبة أنها تماثل

زيت كبد الحوت تقريباً، نظراً لغناها بالبروتيين والفوسفور والمواد الدهنية والنشاء وغيرها. ويمكن أن تؤكل مطبوخة أو تغلى مع الماء ويشرب ماؤها أو تجفف وتسحق ويصنع منها حساء.

٥ ـــ يحوي الملفوف واللفت مواد دسمة وبروتيين وسكريات وأملاحاً معدنية وفيتامينات متعددة. وكلاهما من المأكولات المفيدة جداً في حالة فقر الدم ويمكن أكلها نيئة أو مطبوخة أو شرب عصيرها.

وللفائدة ننصح بأكل أوراق اللفت الغضة طازجة مع السلطات.

إرشادات متفرقة مفيدة

١ ـ علاج حالات الكسل والإعياء في فصل الربيع:

ينصح الأشخاص الذين يشكون من حالة عدم الحيوية، وقلة النشاط والشعور بالكسل في فصل الربيع، بشرب مغلي أوراق البيلسان بمقدار كوب واحد صباحاً وكوب آخر مساءً طوال هذا الفصل، حيث يفيد هذا المغلي بطرد السموم من الجسم وتنشيط عمل الأجهزة كلها، فيزداد الإنسان حيوية ويشعر بالنشاط ويتخلص نهائياً من حالة الكسل.

يحضر مغلي أوراق البيلسان بوضع حفنة من الأوراق الجافة في كوب من الماء ويغلى عدة دقائق، ويترك ليتخمر فترة وجيزة أخرى ثم يصفى ويشرب صباحاً ومساء.

٢ ـ علاج حالة الضعف العام الناتج عن الأمراض والإجهاد الدراسي وتقوي الجسم والأحداث وتفيد في مرحلة النقاهة وغيرها:

تحوي حبوب الشوفان مواد هامة تفيد الجسم وتقويه في جميع الحالات السابقة. ولهذا الغرض يمكن أن تستعمل صبغة الحبوب بمقدار عشر إلى عشرين نقطة مع قليل من الماء الفاتر وتشرب ثلاث مرات كل يوم.

تحضر هذه الصبغة بأخذ كمية من الشوفان الغض «أي قبل اكتمال نضج الحبوب» وسحقه ومن ثم نقعه بكمية كافية من الكحول في وعاء محكم السد. ويترك لعدة أسابيع ثم يصفى ويحفظ للاستعمال.

ويمكن أيضاً استعمال حبوب الشوفان كغذاء جيد جداً للأحداث والمتعبين والناقهين، حيث يهرس حوالي أربع ملاعق من الحبوب وتمزج مع كمية من الماء البارد، وتحرك شيئاً فشيئاً حتى تصبح كالعجينة الرخوة، ثم تترك من المساء حتى الصباح، ويضاف إليها أربع إلى ست ملاعق من الحليب وملعقة من عصير الليمون الحامض الطازج، وتفاحة مبروشة وتدلك العجينة جيداً. ويفضل إن أمكن أن تضاف أيضاً ملعقة من العسل وقليل من البندق واللوز والجوز، فيصبح المحضر شهياً ومرغوباً ومفيداً جداً.

٣ ـ علاج حالة فقر الدم وضعف الجسم العام وفقد الشهية للطعام وآلام المعدة:

يضاف مقدار ملعقة كبيرة من عشبة الأخلية ذات الألف ورقة المجففة إلى فنجان من الماء

بـدرجـة الغليـان، ويتـرك ليتخمـر مـدة خمـس دقـائق، ثـم يصفـى ويشرب منـه فنجـان واحـد صباحاً وآخر مساءً، فيفيد في تسكين آلام المعدة وفتـح الشهيـة للطعام بـالإضـافـة إلى تحـريضـه لعملية تكويـن الكريات الحمراء الجـديدة داخل نخاع العظـم، مما يؤدي إلى تقـوية الدم وتقـوية الجسم عامة.

٤ ـ علاج حالة عدم الرغبة في الطعام المترافقة مع فقر الدم:

يؤخذ من القشرة الخضراء لثمار الجوز حوالي ثلاثين غـراماً وتغلى في لتر من المـاء لعدة دقائق فقـط، ثـم يصفـى المغلي ويشـرب منـه مقـدار فنجـان قهـوة قبـل كل طعـام، ويمكـن تحليتـه بالسكر أو العسل لمن يشاء.

٥ ـ علاج حالة اضطراب عمل الأمعاء المرافق لفقر الدم:

إن خميرة البيرة خير مساعد على إعادة الأمعاء إلى العمل بـالشكل السليم، نظراً لاحتـوائها على فيتامينات كثيرة منها فيتامين (P.P- H- B) وغيرها الكثير. وهي تـوجد عادة بشكل كبسـولات جاهزة في الصيـدليات يمكن شـراؤها وأخذ حبـة واحدة مع الطعام مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم.

٦ ـ علاج حالات فقر الدم والوهن الجسمي والعقلي وبطء النمو وغيرها:

تبين من تحليل القمح أنـه يحوي من الأملاح المعدنية والفيتامينات والعناصر الحيوية ما يجعله على رأس قائمة المواد الغذائية.

فهو يحوي من الأملاح المعـدنية على الكلور **والكبريـت والصوديـوم والبـوتـاسيوم والمنغنـزيـوم والزنك والكالسيوم والكـوبالت والنحاس والحديد واليود والسيليس والزرنيخ والفلور وغيرها.**

ويحوي مـــن الفيتـــامينـــات فيتـــامين P.P. - E - K - H - B_{12} - B_6 - B_2 - B_1 - A وغيرها بـالإضافة لاحتوائه على خمائر عـدة وعناصر حيوية أخرى لم نذكرها.

لذلك يعتبـر القمح المادة النباتيـة الأولى التي تحوي معظم العناصر الفعالة والضرورية للحياة. وقد أطلـق العالم الفـرنسي المعـاصر جان فـالنيه على حبـة القمح اسم البيضة النبـاتية نظراً لغنـاها بالعناصر الحيوية الفعالة.

كمـا قـال عـالم الغـذاء الأميـركـي المعـروف الدكتور غايلورد هوزر مـؤلف كتاب (الغذاء يصنع المعجزات) إن حبوب القمح تحتل الدرجة الأولى بين جميع الأغـذية على الإطلاق. ولقـد وجد أن أفضل طريقة للحصول على أكبر فائدة من القمح هي أكله بعد استنباته بالطريقة التالية:

يغسـل المقدار المطلـوب من القمـح بالمـاء البـارد ثم يُغمـر بماء فـاتـر لمدة أربـع وعشريـن ساعـة، ثم يغسـل مرة أخـرى ويوضـع في وعـاء مسطح في مكان رطب ودافىء إن أمكن، والغاية أن يبقـى القمح رطبـاً بشكل دائم (لـذلك يمكـن ترطيبه بـالماء مجدداً إذا أصابـه الجفاف)، أو أن يغسل مـرة كل أربع وعشريـن ساعة ويتـرك لمدة يومين إلى أربعة أيام حتـى يظهر الرشيم على حبة القمح بشكـل نبتة صغيرة جداً ذات لـون أبيض.

عندها يؤكل القمح كاملاً ولا يجوز الاحتفاظ به إطلاقاً.

والكمية المسموح بها للشخص الواحد هي ملء ملعقة كبيرة واحدة إلى ثلاث ملاعق تؤكل لوحدها أو مع الطعام. ويمكن للشخص العادي أن يأكل من هذا القمح بشكل يومي كغذاء أساسي. أما إذا كانت الغاية من تناوله هي علاج حالة مرضية فيجب الاستمرار على أكل القمح لمدة تتراوح من ثلاثة إلى أربعة أشهر.

٧ ـ علاج حالة نقص المناعة ضد الأمراض عامة، وحالة الهزال والضعف العام وقلة الشهية:

تحوي ثمار أشجار العرعر مواد تكسب الجسم زيادة في المناعة العامة، وتفتح الشهية لتناول الطعام. وللحصول على هذه الفائدة يمكن اتباع إحدى الطريقتين التاليتين:

أ ـ يوضع مقدار ملعقة من ثمار العرعر الناضجة والمهروسة جيداً في إناء مناسب ويصب فوقه مقدار فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك عدة دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجانين كل يوم في جرعات متعددة وموزعة.

ب ـ تؤخذ عدة ثمار طازجة من ثمار العرعر وتوضع مع أربعة أمثالها من الماء في إناء مناسب وتغلى على النار حتى تصبح الثمار طرية كالعجينة، ثم يصفى المغلي ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة قبل كل وجبة طعام.

٨ ـ وصفة تستعمل كمقوٍ عام:

يستعمل نبات المريمية كمقوٍ عام خاصة وأن له مفعولاً مقوياً للأعصاب ولجهاز الهضم. يحضر من الأوراق المجففة مستحلب بإضافة مقدار ملعقة صغيرة منها إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر عدة ساعات، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان متوسط واحد بعد كل وجبة طعام.

٩ ـ علاج التوعك العام:

تعالج حالات التعب والتوعك العام التي تحدث بشكل عرضي دون الإصابة بالأمراض بشرب كأس واحدة إلى كأسين كل يوم من عصير البندورة أو عصير الجزر أو عصير الليمون الحامض المخفف بالماء والمحلى بالسكر (ليموناضة)، وذلك لأنه ينقي الدم من السموم ويعيد للجسم حيويته ونشاطه.

فائدة: ينصح الأشخاص الذين يتناولون دواء يحوي الحديد بعدم شرب الشاي خاصة المكثف منه لأنه يعيق عملية امتصاص الحديد من الغذاء.

ب ـ نزف الدم:

النزف هو خروج الدم من أحد الأوعية الدموية، وهذا يعني أن للنزف الدموي ثلاثة أنواع بحسب مصدره: نزف شرياني ـ نزف وريدي ـ نزف من الأوعية الشعرية.

ويقسم النزف إلى قسمين رئيسين هما:

١) **النزف الداخلي**: وهو الذي يحدث داخل أجواف الجسم أو بين النسج.

٢) **النزف الخارجي**: حيث يسيل الدم إلى خارج الجسم.

أسباب حدوث النزف :

يحدث النزف عند إصابة أحد الأوعية الدموية بتمزق أدى إلى خروج الدم من هذا الوعاء وله عدة أسباب أهمها :

١ ـ تمزق الوعاء الدموي .
٢ ـ الإصابة بآفات الأوعية الدموية .
٣ ـ نقص عدد الصفيحات الدموية .
٤ ـ نقص عوامل التخثر .
٥ ـ وغيرها من أسباب .

كيف يتخثر الدم :

إن آلية تخثّر الدم عملية معقدة جداً لا حاجة لشرحها هنا . ولكن بشكل عام ، يتعلق التخثر بوجود عدد كبير من الخمائر أهمها طليعة **البروترومبين وبوجود شوارد الكالسيوم وفيتامين (K)** وغيرها .

نستنتج ، مما سبق ، أن النزف الدموي قد يحدث في أي مكان من الجسم ، والأسباب قد تكون مختلفة كثيراً حسب الحالات المتنوعة . لذلك يعتمد علاج النزف ، بالدرجة الأولى ، على معرفة أسبابه ومن ثم علاجها . وقد أوردنا ، خلال بحثنا في هذا الكتاب ، عدة وصفات مختلفة لعلاج النزوف الموافقة لكل جهاز درسناه . لكن إذا لم يحدث الشفاء فلا بد من دراسة الحالة مفصّلة ومعرفة سبب النزف بالضبط وعلاجه .

علاج النزف الدموي :

أ ـ علاج النزف الدموي الداخلي :

سواء في جهاز الهضم بما فيها القرحات والبواسير أو في جهاز البول ، أو في جهاز التنفس ، أو **نزوف رحمية أو أثناء الحيض أو بعد** الولادة وغيرها .

تحوي بعض النباتات مواد مختلفة تفيد جداً في علاج النزوف الدموية الداخلية . وسنبين فيما يلي مجموعة من هذه النباتات ، مع ذكر أهم صفة أو مادة فعالة في النبات ، وطريقة تحضير الدواء واستعماله .

١ ـ البطباط :

يحوي كميات كبيرة من فيتامين (K) ومواد عفصية تساعد كثيراً على وقف النزف . يحضر من هذه العشبة مغلي كما يلي :

يضاف مقدار ملعقتين من الزهر وأجزاء النبات الجافة إلى كوب من الماء ويغلى لعدة دقائق ثم يصفى ويبرد ويشرب منه يومياً كوبان إلى أربعة أكواب ، ويكرر ذلك حتى الشفاء التام .

٢ ـ الدابوق :

يحوي عدة مواد تفيد في وقف النزف ويحضر كما يلي :

ينقع حوالي أربع ملاعق كبيرة من أوراق النبات الجافة في ٢٥٠سم٣ (مائتين وخمسين سنتميتراً مكعباً) من الماء البارد ، ويترك منقوعاً ثماني ساعات ، ثم يصفى ويشرب بارداً بمعدل فنجان قهوة كبير أربع مرات كل يوم .

٣ ـ شباشيل الذرة:

شرب مغليّها يرفع نسبة البروترومبين في الدم مما يساعد كثيراً على التخثر.

ويحضر المغلي بإضافة ٥٠غ (خمسين غراماً) من شباشيل الذرة اليابسة إلى لتر من الماء ويغلى على النار عدة دقائق ثم يترك ليتخمر لمدة ساعتين، وبعدها يصفى ويشرب منه حوالي ثلاث كؤوس موزعة كل يوم.

٤ ـ الكنباث:

يحضر العلاج منه بعدة طرق:

١ ـ تجمع فروع النبتة الغضة وتسحق وتعصر ويشرب من العصير ملعقة متوسطة كل ساعتين، ويمكن تخفيف الكمية إلى ملعقة كل أربع ساعات بعد التحسن.

٢ ـ تستعمل فروع النبات اليابسة بعد سحقها بأخذ مقدار ملعقة صغيرة من المسحوق كل ساعتين، ويمكن إنقاص الكمية أيضاً إلى ملعقة كل أربع ساعات بعد التحسن.

٣ ـ يحضر مغلي مركز بنسبة خمسين غراماً من العشبة اليابسة في كوب من الماء ويغلى لمدة نصف ساعة ثم يترك ليبرد، ولا يشرب ساخناً أبداً، ويصفى ويشرب أربعة أكواب موزعة كل يوم.

وفي حالة الرعاف يستعمل المغلي بنسبة ملعقة كبيرة من النبات إلى ربع لتر من الماء، ويغلى على النار لمدة ربع ساعة، ثم يبرد ويستعمل استنشاقاً وهو بارد. ويستمر في هذا العمل كل يوم عدة مرات إلى ما بعد الشفاء ببضعة أيام.

وقد ذكر كل من ديسقوريدس وجالينوس عن هذا النبات وقالا عن عصارته إنها تقطع الرعاف، وقال عنه جالينوس إنه ينفع في نفث الدم والنزف العارض عند النساء.

كما قال داود الأنطاكي في تذكرته عن هذا النبات إنه نبات مرقىء للدم.

ب ـ علاج نزف الرحم:

تحوي أوراق نبات القراص مواد مفيدة جداً في علاج نزف الرحم. ولذلك تجمع الأوراق الغضة وتعصر بأية طريقة كانت ويشرب من العصير ما يعادل ١٠٠ سم٣ (فنجان متوسط) أو أكثر موزعة في عدة دفعات كل يوم. ويكرر ذلك في عدة أيام متتالية وحتى ينقطع النزيف.

ج ـ علاج النزوف النسائية ونزوف البواسير:

تحوي أوراق نبات الفريز على فيتامين (K) وعناصر أخرى تفيد في وقف النزف. ولهذا الغرض تستعمل أوراق النبات الكبيرة الجافة أو الغضة حيث تغسل وتنقع في الماء لعدة ساعات ثم تسخن حتى تبلغ درجة الغليان (دون الغلي) وتصفى وتبرد، ويشرب منها مقدار ثلاثة فناجين موزعة في دفعات كل يوم.

د ـ علاج جميع أشكال النزوف:

تحوي نبتة شرابة الراعي على فيتامين (K) وعلى مواد آزوتية ومواد أخرى مختلفة تساعد كثيراً على وقف النزوف. لذلك يستعمل هذا النبات بعدة طرق لمكافحة النزوف وعلاجها.

ويغلى لمـدة بضع دقائق مـع التحريك حتـى يتم المزج جيداً ثم يترك ليبرد ويستعمل وهو بارد .

أمـا المغلي فيحضـر بنسبة حفنـة من العشبـة الغضـة أو ثـلاث مـلاعق متـوسطـة مـن العشبـة اليابسـة في لتـر من الماء ويغلـى على النـار عدة دقائق ، ثم يصفى ويشرب بارداً بمعدل كوبين إلى أربعة أكواب كل يوم .

وإذا كـان النـزف مـن الأنـف بشكـل رعـاف فيستعمل المغلي بعد تبريده استنشاقاً .

وفي حال البواسير يمكن أيضاً استعمال مقدار مئة سنتيمتر مكعب من هـذا المغلي حقنة شرجية على أن يمسك المريض نفسـه أطول وقت ممكن بعد الحقن .

أما الصبغة فتحضـر من إضافة عصيـر العشبة الغضـة المصفى إلـى مثـل حجمـه من الكحـول الطبي المـركز ويعطى المـريض منها عشـر نقاط فـوق قطعـة مـن السكـر أو فـي قليـل مـن المـاء المحلى مرتين إلى أربع يومياً .

ملاحظة : يجب أن يجفـف النبات كامـلاً في الظل وأن لا يعرض إطلاقاً إلى أشعة الشمس .

جـ ـ نزف الأوعية الدموية الشعرية :

هي حـالة مـرضية تنتـج عن هشـاشة الأوعيـة الدمـوية الشعـرية وضعف مقـاومة جـدرانها . إذ تنفجر هذه الأوعية لدى تعرضهـا لأية صدمة مهما كانـت بسيطة أو حتى بـدون صدمـات ، وتحدث نزوفاً داخلية مثل الكدمـات ونزفاً في شبكية العين



شرابة الراعي

فـإذا كان مـوضـع النزف يسمـح بـدهنه مثـل النزوف الجلـدية ونزوف البـواسير ، فيمكـن دهنها بالمرهم عدة مرات كل يوم .

ويمكن ، بالإضافة لاستعمـال المرهم ، شرب المغلـي أو الصبغـة فـي الـوقـت نفســه حيـث يستعملان لعلاج كافة أشكال النزوف الداخلية .

ويحضـر المرهـم مـن عصـر العشبة الغضـة بالطريقـة الممكنة ، وإضافة العصيـر إلى ضعف حجمه من شحم حيوانـي مذاب فوق نار هادئة .

ونزوفاً خارجية كنزف اللثة والرعاف وغيرها .

الأسباب :

أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث هذا المرض هو نقص البروتين في الغذاء وفيتامين P .

العلاج :

يتم العلاج بالإكثار من تناول هذا الفيتامين (P) مع عدم إهمال تناول كمية كافية من الفيتامين (C) . وتعتبر الأوراق الخضراء أفضل منبع له، لذا ينصح بالإكثار من تناولها بالإضافة للفواكه الحامضة .

د ـ تنقية الدم :

إن الدم هو السائل الذي يحمل كل ما يحتاج إليه الجسم من غذاء وماء وأكسجين، ويؤمن وصوله وتوزيعه على جميع الخلايا دون استثناء . كما يحمل من الجسم كل ما يتخلف عنه من فضلات وسموم وغاز ثاني أكسيد الفحم، ويؤمن طرحها إلى الوسط الخارجي . كل ذلك مضافاً إليه ما يدخل إلى الدم من جراثيم وسموم خارجية ومواد ضارة وغيرها .

والدم يؤمن الغذاء والماء مما يمتصه من جهاز الهضم في الإنسان . ويؤمن الأكسجين ويطرح ثاني أكسيد الكربون من عملية التبادل التي تتم في الرئتين أثناء عملية التنفس .

وتقوم الكلى بتنقية الدم من السموم والفضلات وطرحها مع البول . كما يلعب الكبد أيضاً دوراً فعالاً في هذا المجال . وللغدد العرقية دور معروف أيضاً، لذلك نرى أن قيام الدم بعمله على خير وجه يعتمد على سلامة عمل الكلى والرئة والكبد، وعلى عملية الامتصاص في جهاز الهضم وغير ذلك .

فإذا اختلّت هذه الموازنة، لسبب من الأسباب، وتراكمت بعض السموم والفضلات في الدم فإنها تؤدي إلى مضاعفات أبسطها ظهور الحبوب والدمامل على جلد الإنسان، وأعظمها لا يعلم ضرره إلا الله .

وفي كل هذه الحالات على المرء أن يعالج نفسه وينقي دمه، يساعده في ذلك استعمال إحدى الوصفات التالية المحضرة من النبات المبيَّن مع شرح طريقة التحضير والعلاج .

١ ـ الأرقطيون :

يحضر من جذور نبات الأرقطيون شراب مغلي يساعد على تنقية الدم والتخلص من السموم



الأرقطيون

المعدنية المتراكمة في الجسم، كما تساعد على شفاء الجلد من الدمامل وحب الشباب وغيرها.

يحضر الشراب بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من جذور النبات الغضة والمفتتة، «ويمكن استعمال الجذور المجففة لكن التجفيف يفقدها كثيراً من فعاليتها» إلى فنجان من الماء وغليه عدة دقائق، ثم يصفى ويشرب منه فنجانان إلى ثلاث فناجين موزعة كل يوم. ويستمر في العلاج لمدة أسبوع.

٢ ـ الجرجير:

يستعمل نبات الجرجير أو عصيره، وهو الأفضل، لتنقية الدم ومعالجة ما ينتج عن فساد الدم من دمامل وحب الشباب وآفات جلدية وغيرها.

يحضر عصير الجرجير من هرس النبتة وعصرها وتصفيتها ويشرب منه «دون إفراط»، بعد مزجه بالماء أو الحليب، فنجان صباحاً وفنجان آخر مساءً، ويستمر في ذلك لمدة أسبوع مع ملاحظة أنه لا يناسب الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية.

٣ ـ الحماض البستاني:

إن أوراق الحماض البستاني تحوي كميات وافرة من فيتامين (C) وثاني أوكسلات البوتاسيوم وحامض الأوكسلات، لذلك تعتبر فعالة في تنقية الدم.

ولاستعمالها يمكن أكل حفنة يومياً من أوراق النبات مع السلطات، أو عصرها وشرب مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقتين يومياً مع الماء أو محلاة بالسكر، ويستمر في العلاج لمدة أسبوع.

٤ ـ العنب:

كان الأطباء القدامى ينصحون بشرب عصير العنب الحلو كعلاج فعال في تنقية الدم، وقد استمر ذلك العلاج معمولاً به حتى الآن.

يعصر العنب ويصفى ويشرب العصير صافياً، بمعدل كأس كبيرة في الصباح على الريق وكأس أخرى في المساء قبل النوم، ويستمر في العلاج لمدة أسبوع.

٥ ـ جزامير الرزِّين:

يضاف حوالي (١٥غ) خمسة عشر غراماً من الجزامير المجففة والمفتتة إلى نصف ليتر من الماء وتغلى على النار لمدة عشر دقائق ثم تصفى ويشرب منها أربع فناجين موزعة كل يوم ويستمر في العلاج لمدة أسبوع.

فائدة:

١ ــ يفيد أكل الكراث والملفوف والجوز والخرشوف في تنقية الدم.

٢ ـ يفيد أكل البطيخ الأصفر (الشمام) دون إفراط في تنقية الدم.

هـ ـ الفوال «الفولية»:

يصاب بعض الأشخاص بحالة مرضية معروفة اسمها الفوال، نسبة إلى الفول، لأن حدوثها يغلب وقوعه عندما يكثر هؤلاء من تناول الفول الأخضر «أو اليابس أو المطبوخ» وقد تحدث بسبب استنشاق غبار طلع أزهاره. وسببها نقص

في إحدى خمائر الدم وفي الكريات الحمراء تحديداً يؤدي إلى انحلالها مما يسبب حالة من فقر الدم الشديد[1].

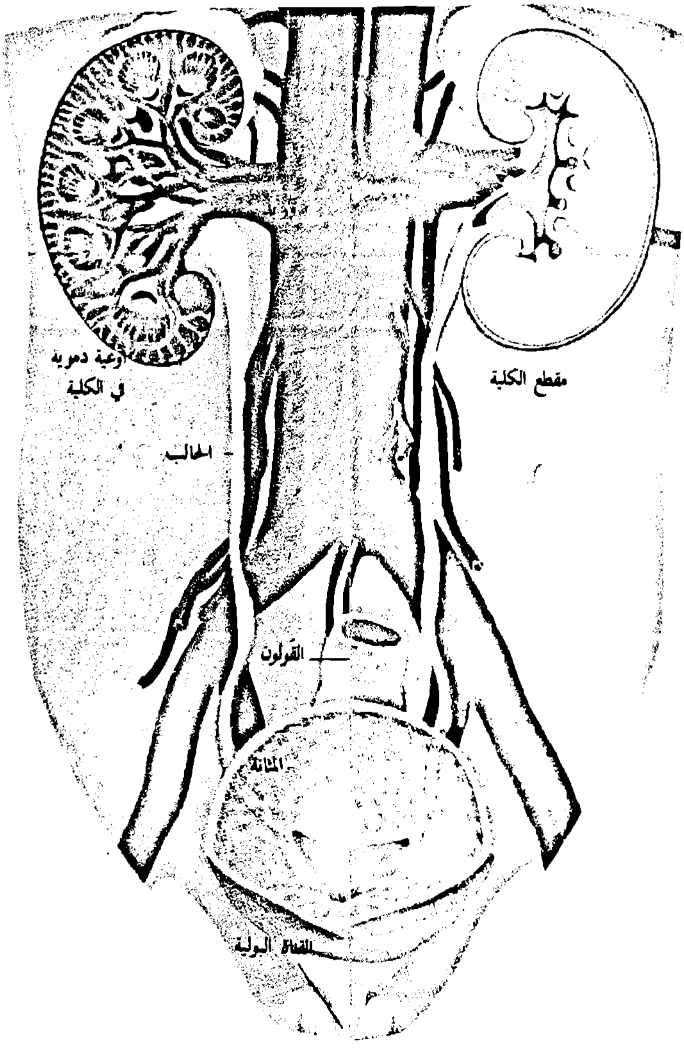
وهذا المرض ينتقل من الوالدين إلى أطفالهم بالوراثة، فيمرضون في سنوات عمرهم الأولى وحتى التاسعة تقريباً، ثم يندر مشاهدته بعد العاشرة من العمر وهو يصيب الذكور أكثر من الإناث.

وخير وسيلة لعلاج حالة الفوال هي الامتناع عن أكل الفول، وعدم تناول الأدوية المؤكسدة «أي الوقاية من الإصابة».

أما إذا حدثت حالة الفوال فإن أفضل ما يفعله الإنسان هو نقل المصاب إلى المستشفى لإجراء نقل دم فوري، وتطبيق العلاج اللازم.

* * *

(١) ويحدث نفس الشيء إذا تناول الإنسان الأدوية المؤكسدة مثل الكينين والأسبرين والفيناسيتين وغيرها.



الفصل الرابع

جهاز البول

١

فكرة عن جهاز البول

يتألف جهاز البول من كليتين تقعان على طرفي العمود الفقري إلى الأسفل من منتصف الظهر تقريباً. يخرج من كل واحدة قناة تسمى الحالب وتصبان منفصلتين في المثانة. والحالبان وظيفتهما نقل البول من الكلية إلى المثانة حيث يتجمع فيها البول، وهي ذات جدران رقيقة قابلة للتمدد بشكل كبير، يخرج منها قناة بولية تمر ضمن غدة البروستاتا عند الرجال تحمل البول إلى الوسط الخارجي والقسم الأخير منها يسمى الإحليل.

يذهب إلى كل كلية شريان دموي خاص يسمى الشريان الكلوي يحمل معه كميات كبيرة من الدم، حيث تقوم الكلى بتصفيته من كل السموم والفضلات وتطرحها مع البول إلى الوسط الخارجي.

عمل جهاز البول:

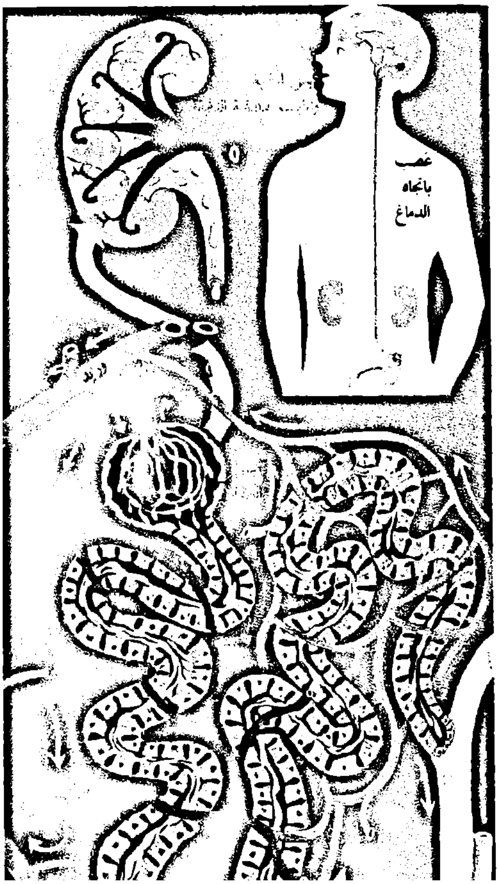
يقوم جهاز البول بأعمال متعددة أهمها:

١ ـ تنظم الكلى نسبة الماء في الجسم، فإذا زادت كميته ازدادت كمية البول المطروح، وإذا نقصت قلّت كمية البول المطروح.

٢ ــ تطرح الكميات الزائدة من المركبات الكيميائية وفي طليعتها الصوديوم والبوتاسيوم.

٣ ــ يحافظ على توازن الوسط الحامضي للدم، فيطرح كل المواد القلوية والحمضية الزائدة.

٤ ــ تفرز كل السموم والمواد الضارة التي يحملها الدم من النسج نتيجة التفاعلات الكيميائية فيها، أو التي يمتصها من جهاز الهضم، مثل أملاح البول والفوسفات وحامض البول وغيرها.



(٢)

أهم الأمراض التي تصيب جهاز البول

يتعرض جهاز البول للإصابة بأمراض عديدة ومختلفة، أكثرها انتشاراً:

١ ـ التهابات حادة أو مزمنة تصيب أقسام جهاز البول كلها أو بعضها، بسبب العدوى الجرثومية.

٢ ـ عجز الكلى، ولسبب ما، عن طرح المواد الضارة وتراكمها في الدم مما يسبب التسمم بالبولينا.

٣ ـ تشكل الرمال أو الحصيات الكبيرة أو الصغيرة في الكلى أو المثانة أو الحالب، وما ينتج عنها من مضاعفات.

٤ ـ الإصابة بالبلهارسيا «راجع الطفيليات» وهي تنتج عن ترسب بويضات ديدان البلهارسيا في جدار المثانة والحالبين وما ينتج عنها من مضاعفات (التهاب ـ قروح ـ نزف دموي . . .).

٥ ـ وغير ذلك من أمراض.

الوقاية والعلاج:

إن خير وسيلة للوقاية من الإصابة بأمراض جهاز البول هي شرب كمية كافية من الماء يومياً، بمعنى أن يطرح الجسم كمية كافية من البول تحمل معها معظم الأملاح والفضلات الضارة إلى خارج الجسم.

وكوسيلة ناجعة للوقاية وللعلاج ينصح كل إنسان بشرب كوب إضافي من الماء قبل النوم وآخر صباحاً عند الاستيقاظ.

ومثل جميع الأمراض يعتمد علاج آلام جهاز البول وأمراضه وما يترتب عليها من مضاعفات، على معرفة السبب ومن ثم علاجه.

وبما أن معظم أمراض هذا الجهاز تسبب انحباس البول في الجسم بشكل كلي أو جزئي، فإن العلاج في أغلب الأحيان يعتمد كثيراً على تحسين إدرار البول وإعادته إلى وضعه الطبيعي.

(١) علاج التهابات جهاز البول بالأعشاب

نستعرض فيما يلي عدة وصفات تفيد في علاج أمراض جهاز البول المختلفة حسبما هو مبين مع كل وصفة.

١ ـ علاج التهاب الكلى والمثانة:

يضاف مقدار ملعقة كبيرة من زهور نبات

البرسية الجافة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك يتخمر لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات موزعة كل يوم. ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

٢ ـ علاج التهاب جهاز البول عامة:

تفيد أوراق نبات أوية عنب في علاج التهاب جهاز البول خاصة عند المرضى المصابين السكري.

ولتحضير العلاج توضع ملعقة كبيرة من ورق النبات في فنجان من الماء ويغلى لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام.

٣ ـ علاج التهاب الكلية والمثانة وحرقة البول:

يضاف مقدار ملعقة واحدة من الأزهار المجففة لنبات (الخطمي) إلى كأس من الماء المغلي ويترك يتخمر لمدة ساعتين ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط ودافيء أربع مرات موزعة كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام.

٤ ـ علاج التهاب حوض الكلية والمثانة المزمن:

تحوي أوراق نبات عنب الدب مواد فعالة في علاج حالات الالتهابات البولية المزمنة، وعندما يكون تفاعل البول قلوياً وقيحياً وله رائحة الأمونياك. كما تفيد في حالات انحباس البول الناتج عن تضخم البروستات، وفي حالات الرمال والحصيات الكلوية الصغيرة، وحالات خروج عدة نقاط من البول أو السائل المنوي بشكل غير إرادي.

تجمع أوراق النبات وتجفف ثم تهشم ويضاف منها مقدار ملعقة كبيرة إلى كوب من الماء البارد، ويترك من أربع إلى ست ساعات، ثم يغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب ساخناً بمعدل ثلاثة فناجين موزعة كل يوم. وإذا كان طعم المغلي غير مستحب يمكن إضافة عدة ورقات من النعناع أو البابونج أو غرام واحد من بذور الكتان، مع مراعاة عدم تحليته إطلاقاً.

تنصح السيدات الحوامل بعدم استعمال هذه الوصفة لأنها ربما تضر بالحمل.

يلاحظ عند بداية استعمال هذا الدواء أنه يكسب البول لوناً غامقاً مسمراً، ثم يبدأ هذا اللون بالتحول إلى لون زيت الزيتون، وأخيراً يعود اللون والرائحة إلى وضعهما الطبيعي، وهذا يعني انتهاء فترة العلاج.

نضيف أخيراً أنه من المفيد، إن أمكن ذلك، مرافقة هذا العلاج بتناول عدة حبات من عنب الدب يومياً.

٥ ـ علاج التهاب المجاري البولية:

يؤخذ مقدار قبضة من بذور اليقطين المضلّع المجففة وتقشر وتهرس ثم تغلى في لتر من الماء لمدة عشرين دقيقة، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط ثلاث مرات موزعة كل يوم ويستمر على تناول العلاج لمدة أسبوع.

٦ ـ علاج أمراض الكلى:

يحوي نبات الوزال مواد فعالة في علاج أمراض الكلى وحصواتها ورمالها، وفي نفس الوقت تدر البول وتعالج تجمع السوائل في

أنسجة الجسم. ولذلك تجمع أزهار الوزال وبذوره ورؤوس الفروع الغضة ويحضر منها مستحلب بإضافة ملعقة إلى ملعقتين من كافة أجزاء النبات إلى لتر من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه ثلاث فناجين موزعة كل يوم.

ونلفت النظر إلى أن الإفراط في تناول هذا الشراب يسبب الغثيان والقيء، لذلك يجب الاعتدال والانتباه.

٧ ـ علاج التهابات المسالك البولية عامة:

تغلى أوراق الفريز الطازجة أو الجافة في كمية كافية من الماء لمدة خمس دقائق، وتترك لتفتر ثم تصفى ويشرب منها عدة مرات موزعة كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء.

٨ ـ نبات الكنباث:

إن مغلي أوراق الكنباث من أفضل الأدوية المستعملة لعلاج التهابات الكلى والمثانة وحصاتها، ولإدرار البول، ولعلاج جميع أنواع الوذمات وانصبابات السوائل في أي جزء من الجسم بما في ذلك الوذمات الناتجة من منشأ قلبي.

وقد ذكر داوود الأنطاكي في تذكرته أن مغلي نبات الكنباث مدر للبول بشكل جيد، ويفيد بشكل كمادات ساخنة فوق موضع الألم سواءً أكانت الكلية أو المثانة. ولعمل الكمادات يوصى بغلي مقدار قبضة اليد في كمية كافية من الماء لمدة عشرين دقيقة، ثم تعمل كمادات ساخنة لمدة ربع ساعة، وتكرر العملية ثلاث مرات كل يوم حتى الشفاء التام.

ولعلاج حصوات ورمال المثانة والحالب يوصى بشرب المغلي وحبس البول بالقدر الممكن ثم التبوُّل بغية طردها من مكانها بقوة دفع البول.

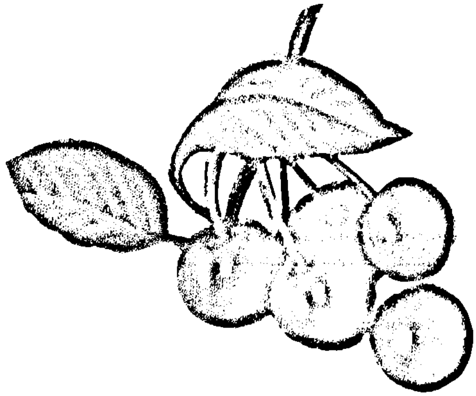
وفي الحالات الأخرى يحضر المغلي بإضافة مقدار خمسة وعشرين غراماً من فروع نبات الكنباث إلى كأس من الماء وغليها على النار لمدة عشرين دقيقة ثم يصفى ويبرد ويشرب بمعدل ثلاث مرات موزعة كل يوم، ويستمر ذلك حتى الشفاء التام.

٣ علاج حالات القصور الكلوي

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات مفيدة في علاج القصور الكلوي وما يرافقه من نقص إدرار البول مع ذكر لأهم الملاحظات المتعلقة بالنبات وشرح لطريقة تحضير العلاج واستعماله:

١ ـ أذناب ثمار الكرز:

هي من أفضل المدرّات النباتية وأكثرها شيوعاً. يحضر منها مغلي بإضافة مقدار ملعقة صغيرة منها إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق ثم يحلى بالسكر ويشرب منه أربع فناجين موزعة كل يوم ويمكن أن يستعمل مع الشعير الأبيض وشباشيل الذرة.



كرز

٢ ـ السوس :

تستعمـل جـذور نبات السـوس، والمسمـى باللهجة الدارجة العرقسوس، بعدة طرق منها :

أن يضـاف مقدار ملعقـة مـن جذور السـوس المطحـونـة طحنـاً خشنـاً إلـى كـوب مـن المـاء المغلـي، ويترك ليتخمـر مدة عشـر دقائق علـى الأقل، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان واحد إلـى اثنين علـى الأكثر فـي اليـوم. مع العلـم أن داوود الأنطاكـي، الطبيب العـربي الشهيـر، كان يمنع المصـابين بأمـراض الكلية، وأولئك الـذين يميلون لتشكل الحصيات فـي كليهم، عن تناول شراب العرقسوس وذلك لاحتوائه على حماضات الكلس.

٣ ـ السعتر:

يحضر مغلـي السعتر اليابـس بإضافـة ملعقة صغيـرة إلى كـوب ماء بـدرجة الغليـان، وبعدمـا يتخمر لمـدة خمس دقائق يصفى ويشـرب ثلاث مرات إلى أربع كل يوم.

٤ ـ ورق البندق :

يضاف حوالي خمسة وعشرين غراماً من أوراق شجر البنـدق المجففة إلى لتـر من المـاء ويغلى على النـار لمدة خمس عشـرة دقيقة، ثـم يصفى ويشرب منه فنجان شاي ثلاث مرات كل يوم.

٥ ـ الأنيسون :

ورد في كتب الطـب القديمة والحديثـة، وفي كتب العـالم ديسقـوريـدس وجالينـوس والأطبـاء العـرب ابن ماسـويـه وإسحٰق بن عمران والـرازي والشيـخ ابـن سينـا وغيـرهـم، أن شـرب مغلـي الأنيسون يدر البول.

يحضر مغلي الأنيسون بإضافة كوب من الماء بـدرجـة الغليـان فـوق ملعقـة صغيـرة مـن بـذور الأنيسون المجففة وبعدمـا يتخمر لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة يصفى ويحلى بالسكـر ويشرب منه فنجان واحد مرتين كل يوم.

٦ ـ القرّاص :

نظراً لاحتـواء أوراق نبات القـراص على كميـة وافرة مـن أملاح البوتـاسيوم فإن أكلهـا، أو شرب عصيرها، يساعد جـداً على تنظيم عمليات طرح البول من الجسم.

ويمكن أكل القرّاص غضـاً مع السلطات، أو سحق أوراقه وعصرها وشرب فنجانين موزعين من هذا العصير كل يوم.

٣ احتباس السوائل في الجسم «الاستسقاء» وعلاجها

الاستسقاء حالة تتراكم فيها كميات زائدة من السوائل في الجسم، فتحدث الوذمات والانتباجات المعروفة، وهي تصيب الإنسان لأسباب قد تتعلق بجهاز البول كالتهاب الكلى، أو بالقلب كحالات هبوط القلب، أو لأسباب أخرى كحالات تليف الكبد وغيرها.

ولعلاج حالة الاستسقاء يعالج أولاً المرض الأساسي الذي أدى إلى حدوثها ثم يعالج الاستسقاء.

العلاج:

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في علاج هذه الحالة مع شرح لطريقة تحضير العلاج واستعماله. ونلفت النظر إلى ضرورة استعمال الوصفة المطبقة لمدة أربعة أيام وتركها في اليوم الخامس ثم العودة لاستعمالها من جديد، (أي يوم استراحة من كل خمسة أيام).

١) بذور البقدونس:

تفيد في إدرار البول وطرح السوائل المتجمعة في الجسم. يستعمل مغلي بذور البقدونس بنسبة ملعقة صغيرة من البذور الجافة المهروسة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، وبعدما يتخمر لمدة عشر دقائق يصفى ويشرب منه فنجان واحد صباحاً وآخر مساءً. ويمكن أن يستمر العلاج فترات طويلة أو حتى يتم الشفاء.

٢) أوراق البهشية:

تفيد في معالجة الروماتيزم والنقرس والرمال البولية بالإضافة لفائدتها في إدرار البول وطرح السوائل المتجمعة في الجسم.

يحضر مغلي أوراق أشجار البهشية كما يلي: يوضع مقدار نصف لتر من الماء في إناء مناسب ويضاف إليه حوالي خمسة عشر غراماً من أوراق البهشية المجففة، ويغلى على النار حتى يتبخر نصف الماء، ثم يصفى ويشرب منه ساخناً حوالي فنجان قهوة إلى فنجانين كل يوم موزعة في عدة دفعات، ويستمر في العلاج لفترات طويلة أو حتى يتم الشفاء.

٣) شباشيل الذرة:

تستعمل لإدرار البول وتفيد في حالة الوذمات المختلفة والحصاة والرمال البولية.

يغلى لتر من الماء ويضاف إليه مقدار خمسة وعشرين غراماً من شباشيل الذرة الجافة «شعر عرانيس الذرة»، ويستمر في الغليان لعدة دقائق ثم يترك يتخمر لمدة ساعة، ثم يصفى ويشرب



أوراق البهشية

منه مقدار كوب واحد أربع إلى ست مرات موزعة كل يوم، ويستمر في العلاج حتى يتم الشفاء.

٤) أغلفة قرون الفاصولياء :

تحوي أغلفة قرون الفاصولياء مواد مفيدة جداً لإدرار البول ومعالجة انحباس السوائل داخل الجسم الناتج عن مرض القلب أو مرض الكلى، ولمداواة أمراض النقرس وداء المفاصل والروماتيزم والتهاب الكلى والمثانة وحالات الرمال والحصيات الكلوية الصغيرة.

وتستعمل بشكل مغلي يحضر من نقع (١٥غ) خمسة عشر غراماً من أغلفة القرون اليابسة في لتر من الماء، لمدة اثنتي عشر ساعة، ثم يغلى على النار حتى يتبخر نصف السائل وبعدها يترك ليبرد، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة صغير كل يوم صباحاً على الريق، ويستمر في العلاج فترات طويلة أو حتى يتم الشفاء.

٥) جذور نبات الشمَّر المجففة :

تحوي هذه الجذور مواد مفيدة في علاج احتباس البول في الجسم وما ينتج عنه من انتفاخات في البطن والأرجل والفخذين والكعبين وغيرها.

يحضر منها مستحلب بإضافة حوالي (٢٥غ) خمسة وعشرين غراماً إلى لتر من الماء بدرجة الغليان (بمعدل ملعقة صغيرة لكل كأس من الماء) ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان شاي صباحاً وآخر مساءً، ويستمر في العلاج حتى يتم الشفاء.



اكليل الجبل

٦) إكليل بوقيصي :

يحوي هذا النبات مواد مدرّة للبول، ولها مفعول في امتصاص السوائل المرتشحة داخل الجسم وطرحها مع البول، كارتشاحات المفاصل والقلب وغيرها. ولهذا الغرض يحضر منه مستحلب كما يلي :

يضاف مقدار عشر غرامات من أزهار نبات إكليل بوقيصي المجففة إلى مائة سنتيمتر مكعب من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة عشر

دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجانين إلى ثلاثة فناجين موزعة كل يوم، ويستمر في العلاج حتى الشفاء.

٧) **علاج الاستسقاء بشكل عام:**

ذكر الدكتور الشهير ليون بينيه أن أوراق نبات الملفوف تحوي مواد فعالة وناجعة لعلاج مرض الاستسقاء، وهو ينصح بأكل الملفوف كما يلي:

تغسل أوراق الملفوف جيداً ويفرم منها حوالي أربعمائة غرام ثم تهرس قليلاً، ويضاف إليها كمية بسيطة من الخل وزيت الزيتون الصافي والملح، وتؤكل هكذا بشكل سلطة، ويستمر على استعمال هذه الوصفة يومياً حتى الشفاء.

ونحن نلفت النظر إلى أن الملفوف من المأكولات الصعبة الهضم والتي تسبب أرياحاً وانتفاخات في جهاز الهضم ولذلك لا ينصح المصابون بسوء الهضم واضطراباته باستعمال هذه الوصفة بسبب إزعاجاتها المذكورة.

٨) **البيلسان:**

تفيد قشور البيلسان في طرح السوائل المتجمعة في الجسم، ولذلك يوضع مقدار قبضتين معتدلتين من قشور البيلسان (يفضل القشور الغضة لأنها أكثر فاعلية) في لتر من الماء ويغلى على النار حتى يتبخر نصف السائل ثم يصفى ويشرب منه أربع إلى ست فناجين متوسطة وموزعة كل يوم. ويلاحظ أن هذا المغلي يؤدي إلى تليين البراز. فإذا شعر الإنسان بأن الكمية التي يشربها كبيرة يمكن تعديلها حسب الحاجة.

٩) **جذور الرزين:**

يحضر منها مغلي له مفعول مدرّ خفيف، لا يزعج ولا يخرش، ويمكن أن يستعمله أي إنسان دون محاذير بمن فيهم الحوامل والأطفال والشيوخ. وهو كذلك يناسب معظم الأمراض التي تتحسن بزيادة إدرار البول، مثل الروماتيزم الشيخوخي وداء النقرس والتهاب المثانة ووجود الرمال البولية وحالات أمراض الكلى المختلفة.

يحضر المغلي كما يلي: يغلى حوالي (١٥غ) خمسة عشر غراماً من الجذور اليابسة في لتر من الماء لمدة نصف ساعة كاملة، ويصفى ويشرب منه أربعة فناجين موزعة يومياً.

أو يغلى مقدار قبضة اليد من الجذور اليابسة في لتر من الماء لمدة نصف ساعة ثم تعصر الجذور جيداً في الماء المغلي ويصفى ويعاد غليه حتى يصبح لزجاً، ويحفظ ويؤخذ منه ثلاث ملاعق صغيرة موزعة كل يوم.

٤ الرمال والحصوات البولية وعلاجها

تتشكل الرمال والحصوات الكبيرة، أو الصغيرة، من تراكم كميات متزايدة من الأملاح في البول، ويساعد على تكوينها قلة شرب المياه ووجود أمراض التهابية في جهاز البول مع الاستعداد الشخصي للإصابة بها، وهذا الاستعداد الخاص قد يكون له علاقة بالوراثة.

ومع قلة شرب المياه، أو مع ازدياد التعرق في

فصل الصيف وقلة إفراز البول، تزداد نسبة تركيز الأملاح في البول وبالتالي تترسب كميات أكثر من الأملاح البولية.

العلاج:

يتم علاج الرمال والحصوات البولية باتباع إحدى الوصفات التالية على أن يستمر تطبيق الوصفة حتى الشفاء الكامل مع مراعاة نقطتين هامتين وهما شرب كميات إضافية من الماء صباحاً على الريق ومساءً قبل النوم (دون إفراط) وعلاج التهابات جهاز البول بشكل جذري.

١) علاج الرمال والحصيات البولية:

يغلى مقدار حفنة من تبن الشوفان في لتر من الماء محلّى بالسكر أو بالعسل حتى يصبح المغلي لزجاً، ثم يصفى ويشرب منه أربع إلى ست ملاعق موزعة كل يوم.

وينصح آخرون بنقع حبوب الشوفان والتبن أيضاً في ماء مغلي لمدة ساعتين ثم يصفى ويضاف إليه قليل من زيت اللوز الحلو وزيت الجوز ويشرب منه أربع إلى ست فناجين قهوة موزعة كل يوم.

٢) علاج الرمال البولية والصفراوية:

أعطى الطبيب المعاصر جان فالنيه، أحد أكبر العلماء العاملين في الطب الطبيعي، وصفه لعلاج الرمال البولية والصفراوية كما يلي:

إذا قطعنا غصناً من أشجار العنب (الكرمة) في فصل الربيع فإنه يسيل منه سائل يشبه الماء، وبكميات يمكن جمعها «دموع العرايش»، فإذا جمعنا هذا السائل فإننا نحصل على دواء فعال لعلاج الرمال البولية والصفراوية، يؤخذ منه طازجاً مقدار ملعقة صغيرة كل يوم صباحاً على الريق ولمدة شهر.

٣) تفتيت الحصاة الكلوية الفوسفاتية:

تحوي جذامير «جذور» نبات الفُوّةْ على مواد لها مفعول طارد للأملاح من الجسم، ولذلك تستعمل لطرد الحصاة الكلوية الفوسفاتية بإحدى الطريقتين التاليتين:

١ ـ مسحوق الجذور: تسحق الجذور اليابسة ويؤخذ منها مقدار غرام إلى غرام ونصف مرتين كل يوم مع كمية وافرة من الماء.

٢ ـ تغلى الجذور بمعدل ثلاثة غرامات في فنجانين من الماء لمدة قصيرة، ويشرب خلال اليوم في دفعات متعددة، ويستمر العلاج لمدة شهر مع مراقبة الحصاة.

ونلفت النظر إلى أن هذه الجذور تحوي صباغاً أحمر مما يؤدي إلى صبغ البول باللون الأحمر أثناء فترة العلاج.

٤) علاج الرمال والأملاح البولية:

يغلى حوالي لتر من الماء ويضاف إليه (٥٠غ) خمسون غراماً من نهايات عروق الفول، أو يضاف حوالي خمسة وعشرين غراماً من زهر الفول مع بعض القرون الخضراء، ويترك يغلي فترة قصيرة ثم يصفى ويشرب خلال اليوم في عدة دفعات.

ولنفس الغرض يغلى مقدار قبضة من زهر

الفاصولياء في لتر من الماء لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب منه فنجان كبير ثلاث مرات موزعة كل يوم.

٥) علاج الرواسب البولية «وداء النقرس»:

تجمع أوراق الحرشوف الكبيرة المسننة وتغسل جيداً وتجفف تماماً وتستعمل كما يلي:

يضاف حوالي خمسة وعشرين غراماً من الأوراق المجففة إلى لتر من الماء بدرجة الغليان، ويحفظ في هذه الدرجة لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويضاف إليه السكر أو العسل لتحسين مذاقه المر، ويشرب منه مقدار كوب ماء متوسط قبل كل وجبة طعام بنصف ساعة، ويستمر في هذا العلاج لمدة خمسة عشر يوماً فقط، ويمكن حين الضرورة العودة للعلاج مرة أخرى بعد استراحة عشرة أيام.

وثمار الحرشوف مفيدة جداً أيضاً نظراً لاحتوائها على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية كالبوتاسيوم والكلس والفوسفور والمغنزيوم وفيتامين A وغيرها. وينصح بأكلها طازجة أو مسلوقة أو مطبوخة بالطريقة التي يرغبها الشخص.

٦) للتخلص من الرمال البولية:

يشرب مقدار فنجان قهوة متوسط من زيت اللوز الحلو ثلاث مرات موزعة كل يوم، مع شرب كميات كافية من الماء، وهذا وحده يكفي للتخلص من الرمال.

٧) علاج حصوات الكلى والمثانة والحالبين:

يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشور التفاح المجففة في كوب من الماء لمدة خمس عشرة دقيقة، ويصفى ويشرب. ويكرر هذا العمل أربع إلى ست مرات موزعة كل يوم، ويستمر على استعماله مدة خمسة عشر يوماً.

٨) تفتيت الحصيات الكلوية:

ذكر بعض الأطباء القدامى أن المزيج التالي يفتت الحصاة الكلوية:

تحضر ثلاثة أجزاء متساوية من: مسحوق حب الهال اليابس، ومسحوق لب بذور القثاء الجافة، ومسحوق بذور الخيار الجافة، وتمزج مع بعضها ويؤخذ منها مقدار غرامين صباحاً وغرامين مساءً، ويفضل شربهما، إن أمكن، بماء الرمان الحلو أو الحامض أو الاثنين معاً، بالإضافة إلى كميات وافرة من الماء.

٩) علاج الرمال البولية والحصوات الصغيرة في جهاز البول:

وتفيد في علاج الروماتيزم والنقرس: .

إن عشبة جنستا الصباغين تحوي مواد شبه قلوية تدر البول والعرق وتذيب الحصوات في جهاز البول، لذلك ينصح باستعمالها في كل الحالات التي لها علاقة بذلك كما يلي:

تؤخذ العشبة كاملة ويوضع منها مقدار ملعقتين صغيرتين لفنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر عدة دقائق ثم يصفى ويشرب فنجان واحد صباحاً وآخر مساءً.

١٠) علاج أمراض الكلى والاستسقاء والرمال والحصوات البولية «وداء النقرس»:

يفيد في ذلك أكل الجرجير طازجاً مع

السلطات أو عصره وشرب عصيره بكميات معتدلة ودون إفراط. كما يمكن أن يحضر منه مغلي بإضافة مقدار قبضة كبيرة من أغصان الجرجير وفروعها مع بصلة كبيرة مفرومة إلى لتر ونصف اللتر من الماء، وغليه حتى يتبخر ثلثا السائل ويبقى الثلث، عندها يصفى ويشرب منه فاتراً نصف فنجان في الصباح ونصف فنجان في المساء ويستمر ذلك حتى الشفاء.

ملاحظة: تمنع هذه الوصفة عن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية.

١١) لطرد الرمال البولية:

يغلى مقدار كأسين من الماء ويضاف إليهما مقدار نصف فنجان قهوة من بذور البصل. ويستمر الغليان حتى يتبخر نصف الماء، ثم يصفى ويشرب. ويكرر صباحاً ومساءً (مرتين كل يوم) ويستمر فعل ذلك لحين حصول الشفاء.

ملاحظة: للتأكد من طرد الرمال البولية، يجمع البول لمدة ١٢ ساعة، ثم يصفى بواسطة شاشة ناعمة فيلاحظ وجود الرواسب بشكل واضح.

٥ فوائد أخرى للمصابين بالأمراض الكلوية

١) الخيار يدر البول ويخلص الجسم من الأملاح البولية «الرمال»:

يحوي الخيار مواد مدرة للبول، وفي الوقت نفسه يحوي مواد أخرى تذيب الحامض البولي في الجسم وتطرده مع البول. لذلك يعتبر الخيار من المأكولات، بل من الأدوية الفعالة في معالجة الأحماض البولية ولإدرار البول. وينصح بجعله جزءاً من الطعام اليومي دون إفراط لأنه عسر الهضم.

٢) الفريز فعال في علاج الرمال وأمراض الكلى:

تحوي ثمار الفريز مواد فعالة في علاج أمراض الكلى عامة، ولعلاج الرمال البولية ولإدرار البول خاصة، لذلك تستعمل ثمار الفريز المجففة كما يلي:

توضع عدة ثمار جافة في إناء وتغمر بالكحول النقي ويغلق الإناء ويترك لمدة أربع وعشرين ساعة، مع خضه عدة مرات متفرقة خلال هذه الفترة، ثم يصفى ويشرب منه مقدار ثلاث ملاعق كبيرة موزعة كل يوم.

وينصح، إن أمكن، بمرافقة العلاج السابق بأكل ما مقداره نصف كيلوغرام من الفريز كل يوم، أو شرب عصيره صباحاً على الريق ودون تناول طعام الإفطار. ويستمر في هذا العلاج فترة كافية لحدوث الشفاء.

تجمع ثمار الفريز بعد نضجها صباحاً أو مساءً، وتجفف في الظل.

٣) اللفت يفيد في تفتيت حصوات الكلية:

أثبت الدكتور ادوارد برثوله (Ed. Bertholet) أن عصير اللفت يفتت حصوات الكلية ويطرحها مع البول بفضل حله لأملاح البولة، هذا بالإضافة إلى مفعوله المدر للبول.

لذلك ينصح المصابون بالحصوات بعصر اللفت وشرب مقدار فنجان قهوة مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم. ويمكن أيضاً في الحالات البسيطة أكل كمية من اللفت الطازج كل يوم والاستمرار في ذلك حتى الشفاء. كما ينصح بغلي ٦ غرامات من بذور اللفت مع ملعقة من زهر الزيزفون الجاف في كأس كبيرة من الماء لمدة ربع ساعة وتركه ليتخمر عدة دقائق ثم يصفى ويشرب منه ٤ ـ ٦ فناجين موزعة كل يوم.

٤) العنب فائدته عظيمة:

نظراً لاحتواء العنب على أملاح البوتاسيوم وعلى كميات وافرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية، فإنه يفيد جداً في حالات الوذمات بأنواعها وكل أنواع احتباس السوائل في الجسم بما في ذلك الالتهاب الكلوي والأمراض الكلوية القلبية، وفي حالات التسمم البولي. وينصح بأكل كمية منه تساوي كيلوغرام واحد كل يوم، ويفضل الاقتصار في وجبة الفطور على العنب فقط.

٥) البصل يساعد في القضاء على الوذمات والحَبَن[1] والاستسقاء مهما كان نوعه:

بفضل أملاح الصوديوم والبوتاسيوم، التي يحويها البصل، فإنه يسهم في طرح أملاح الكلورورات الزائدة ويقضي على الأوزيما بأنواعها.

ويذكر الدكتور «لوسركل» أنه عالج شخصاً مصاباً بالتهاب شغاف القلب وبوذمات شديدة في طرفيه السفليين. وقد تفاجأ بعد مدة بزوال الوذمات نهائياً وبعدم وجود أي أثر للزلال في بول المريض. وبالتقصي تبين أن هذا المريض كان يأكل ستة رؤوس كبيرة من البصل مع وجبات الطعام كل يوم، ولمدة عشرة أيام.

وعليه ننصح المصابين بالوذمات بالإكثار من أكل البصل، وبشكل يومي، ولكن دون إفراط ويمكن إضافة الزبدة والملح وزيت الزيتون للبصل لتخفيف طعمه اللاذع.

٦) الكمثرى:

تحوي ثمار الكمثرى كميات كبيرة من عنصر البوتاسيوم مع فقدان عنصر الصوديوم في وقت واحد، ولذلك فهي مفيدة جداً في طرح السوائل المتجمعة في الجسم عند المصابين بالاستسقاء الناتج عن قصور القلب أو الكلى أو الكبد. وهي تستعمل بشكل آمن وفعال لعلاج هذه الحالات كما يلي:

يمتنع المريض، خلال يوم كامل، عن تناول أي سائل بقصد الشرب، ويأكل طعاماً خفيفاً. وخلال هذا اليوم يتناول في حدود كيلوغرامين من الكمثرى موزعة في عدة وجبات بعد تقشير وبرش كل وجبة على حدة. وفي اليوم التالي يأكل ويشرب كما يريد دون إفراط، ويعود في اليوم الثالث لتكرار العلاج «أي يطبق العلاج يوماً ويتركه يوماً»، ويستمر على ذلك حتى يحصل على نتيجة مرضية.

---

(١) احتباس السوائل في البطن مما يؤدي إلى انتفاخه بشكل ملحوظ.

٧) الدرّاق مدرّ جيد للبول :

يفيد أكل الدراق في حالات انحباس البول، ويفيد أيضاً في حالات الحصاة المثانية أو الكلوية أو وجود دم في البول، مع ملاحظة عدم الإفراط في أكله لذوي المعدات المريضة. وفي هذه الحالة ينصح بتقشيره، وبالاعتدال في الكمية المأكولة، لأن القشر ثقيل على المعدة ويصعب هضمه.

٨) البطيخ يحسن عمل الكلى :

يفيد أكل البطيخ الأحمر بكميات معتدلة ودون إفراط في إدرار البول وتحسين عمل الكلى. ويفضل أن يكون الأكل بين وجبات الطعام وليس بعده مباشرة.

٩) اللبن الرائب مفيد :

إن شرب اللبن الرائب بشكل يومي مع الطعام، أو بدونه، يفيد بشكل كبير في إدرار البول وغسل المجاري البولية، ويمنع تشكل الحصيات في الكلى والمثانة، ويذيب الرمال ويحسن عمل الكلى بشكل عام مع ملاحظة شرب كمية كافية من الماء.

١٠) اللحوم مضرة :

على المصابين بأمراض الكلى، أو بالقصور الكلوي، الإقلال من تناول اللحوم أو الامتناع عنها (حسب شدة الحالة)، وذلك كي لا ترهقها الكميات الكبيرة من الأملاح والحوامض التي توجد في اللحوم، والتي يتوجب على الكلى طرحها مع البول.

١١) الثوم ممنوع :

يمنع المصابون بأمراض الكلى «حالة انحباس البول خاصة» من أكل الثوم بسبب التهييج والأضرار التي يحدثها في الكلية والمثانة معاً.

١٢) على مرضى الكلى عدم أكل :

الإسفاناخ أو الملوخية أو البقلة، نظراً لوفرة الحوامض والأملاح فيها، وخاصة منهم الأشخاص الذين يشكون من الرمال والحصوات البولية.

***

٣

حالات أخرى متفرقة

ندرس فيما يلي عدة حالات مرضية قد تصيب جهاز البول، مع شرح لطرق علاجها حسبما هو مبين:

① السلس البولي

السلس البولي هو خروج عدة قطرات من البول في أي وقت من الأوقات وبشكل غير إرادي.

العلاج:

يجب، قبل كل شيء، مراعاة عدم حبس البول لفترة طويلة مع تطبيق إحدى الوصفات التالية:

١ ـ وصفة أولى:

تحوي قشور البلوط الجافة مواد مفيدة جداً لعلاج حالة السلس البولي. ولتحضير العلاج يوضع مقدار كوب من الماء في إناء مناسب، ويضاف إليه ملعقة صغيرة من قشور البلوط أو من مسحوق ثماره الجافة أو من الاثنين معاً، وهو الأفضل، ويغلى على النار لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة أو مرتين كل يوم، ويستمر في تناول العلاج حتى يتم الشفاء الكامل.

٢ ـ وصفة ثانية:

إن أزهار اللاميون الأبيض تفيد في علاج سلس البول وحرقته واضطراب التبول عند المصابين بتضخم البروستات والتهاب الكلى والمثانة.

ويمكن تحضير الدواء من الزهور بإحدى الطريقتين التاليتين:

أ ـ يعمل مستحلب من إضافة مقدار ملعقة كبيرة من زهر اللاميون الأبيض إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب منه فنجان واحد صباحاً وآخر مساءً.

ب ـ تحضر صبغة النبات بوضع الأزهار في زجاجة وغمرها بالكحول المركز لمدة أسبوع إلى عشرة أيام، ثم تصفى وتحفظ للاستعمال ويؤخذ منها خمس نقاط على قطعة من

السكر ثلاث مرات موزعة كل يوم، ويستمر في تناول العلاج إلى أن يتحقق الشفاء الكامل.

٣ـ وصفة ثالثة:

كان المزارعون، في منطقتي، يصطادون القنفذ ويطعمون لحمه، مشوياً أو مطبوخاً بالمرق، للمصاب، ويكررون ذلك في يومين أو ثلاثة أيام متتالية فيشفى المريض تماماً.

٣ التبوّل الليلي

التبوّل الليلي هو خروج البول بشكل لا إرادي أثناء النوم. ونورد فيما يلي اسم نباتين يفيدان في علاج هذه الحالة مع شرح طريقة التحضير والاستعمال.

١) أوراق لسان الحمل:

تجمع أوراق لسان الحمل الكبير أو أوراق لسان الحمل السناني، ويوضع منها مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق الغضة المفرومة أو الجافة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويحلىٰ ويشرب منه فنجان قهوة صباحاً وآخر مساءً.

ويمكن أيضاً استعمال أوراق لسان الحمل بعدة أشكال أخرى نذكر منها:

تجمع أوراق النبات الخضراء في فصل الصيف والخريف وتهرس ثم تعصر ويجمع العصير الصافي بأية طريقة كانت ثم يضاف إليه السكر ويغلى على النار لمدة نصف ساعة إلى ساعة حتى يعقد المغلي، ثم يصب فوق أرضية ملساء ومطلية بالزبدة أو بالزيت، ويقطع وهو ساخن إلى قطع صغيرة بحجم الزيتونة المتوسطة تقريباً، ويترك حتى يبرد ويجف، ثم توضع القطع الصغيرة في إناء وتحفظ. وعند الاستعمال يؤخذ منها قطعة واحدة قبل النوم أو قطعتين كل يوم إحداهما قبل النوم حسب عمر المريض وحسب شدة حالته. ويمكن أن يستمر في هذا العلاج فترة طويلة حتى يتم الشفاء.

٢) القرّاص:

إن استعمال نبات القرّاص، وخاصة الصغير منه، يفيد الأطفال في حالة التبول الليلي ويحضر كما يلي:

تجفف أوراق النبات وتسحق ويمزج حوالي (٤٠غ) أربعين غراماً من هذا المسحوق مع (١٦٠غ) مائة وستين غراماً من دقيق الشعير وتعجن مع الماء والعسل بكميات مناسبة حتى تصبح عجينة رخوة، ثم تقطع إلى ست عشرة قطعة متساوية، يأخذ منها الطفل قطعة واحدة مساءً قبل النوم ولمدة ستة عشر يوماً.

٣ البيلة الدموية

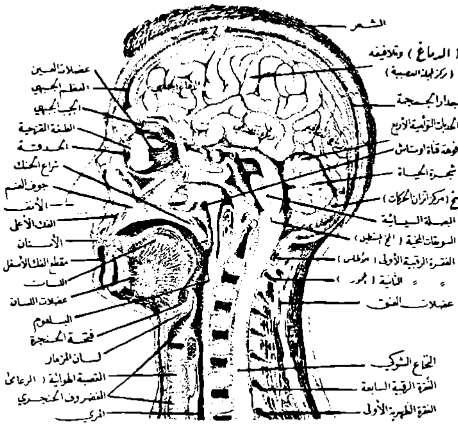
يحدث نزف الدم مع البول (أو قبله أو بعده)، لأسباب عديدة ومختلفة، كحالة وجود التهاب أو حصوات أو رمال أو غيرها.

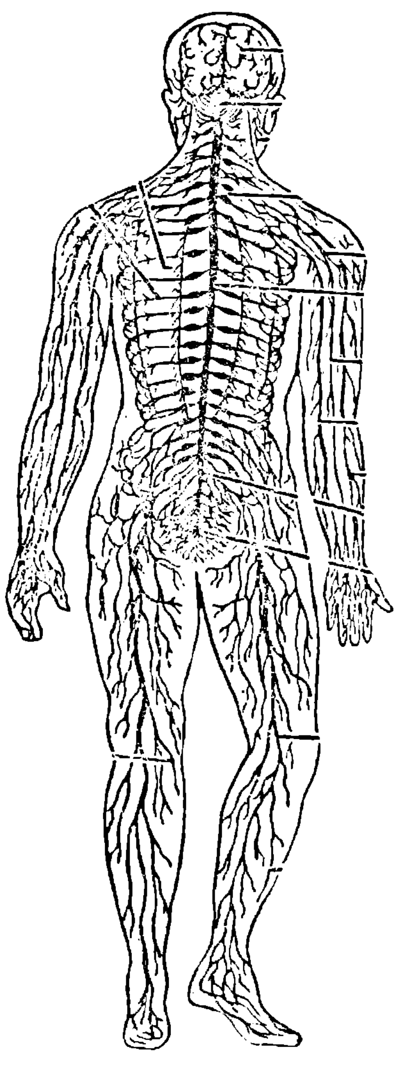
وريثما يكتشف السبب الحقيقي ويعالج يمكن قطع النزف كما يلي:

يسلق ٢٠٠ غرام من الأرز مع الماء فقط وحتى النضج، ثم يؤكل مع ٢٠٠ غرام من اللبن الرائب كوجبة عشاء كاملة، دون أكل أي شيء آخر، فيتوقف النزف في اليوم التالي مباشرة. ويمكن في حالة الضرورة تكرار العملية عدة أيام متتالية.

ملاحظة: راجع بحث نزف الدم ص ١٦٨.

***





الفصل الخامس

الجهاز العصبي

١

فكرة عن الجهاز العصبي

يمثل الجهاز العصبي شبكة كاملة من الاتصالات تجعل جسم الإنسان قادراً على إدراك العالم الخارجي والتعامل معه من جهة، وعلى ضبط عالمه الداخلي بشكل جيد من جهة أخرىٰ. فهذا الجهاز هو الذي يمكننا من التجاوب والتفاعل مع البيئة المحيطة بنا، والتي تؤثر علينا سلباً أو إيجاباً، فيقوم بأداء وظيفته في تنسيق عمل الجسم بحيث يضمن استمرار الحياة بشكل سليم.

بنية الجهاز العصبي

يتألف الجهاز العصبي من الأقسام الرئيسية التالية:

ـ قسم مركزي يشمل المخ والمخيخ والنخاع الشوكي.

ـ قسم محيطي يشمل الأعصاب وهي على نوعين: إرادي ولاإرادي. الإرادي يعمل حسب رغبتنا، واللاإرادي يعمل تلقائياً وبشكل فطري.

ونعرض فيما يلي فكرة بسيطة عن أهم أجزاء الجهاز العصبي:

١) **المخ**: يوجد المخ ضمن الجمجمة وهو ينقسم إلى عدة أجزاء مختلفة لكل منها تركيبه ووظيفته. فمركز الرؤيا والكلام والإحساس والذاكرة والسمع وغيرها كلها موجودة في المخ وكذلك يوجد به مركز الحركات الإرادية أي التي نقوم بها عن قصد وتفكير.

٢) **المخيخ**: يوجد في الجزء الخلفي من الجمجمة أسفل المخ مباشرة. أهم وظائفه الحفاظ على توازن الجسم.

٣) **النخاع الشوكي**: يشبه الحبل ويوجد في تجويف فقرات العمود الفقري حيث يمتد ضمن هذه الفقرات من أعلاها إلى أسفلها، ويتفرع عنه مجموعة كبيرة من الأعصاب. عمله نقل الإشارات عن المخ إلى الأعصاب المتطرفة، وحمل الإحساسات من الأعصاب إلى المخ.

٤) **الأعصاب المتفرقة**: تخرج هذه الأعصاب من المخ ومن النخاع الشوكي، وتنتشر في جميع أنحاء الجسم. وهي مؤلفة من مجموعة أعصاب حسية أي تنقل الإحساسات، كحاسة السمع والبصر والذوق واللمس والشم والبرودة والحرارة وغيرها، ومجموعة أعصاب حركية خاصة بتحريك العضلات وبالتالي تحريك كامل أجزاء الجسم.

٢

أهم الأمراض المتعلقة بالأعصاب وعلاجها

يصاب الجهاز العصبي بأمراض عديدة ومختلفة ندرس منها: الصداع ـ الألم ـ الشقيقة ـ العصبية ـ الأرق ـ الشلل.

١ الصداع

لا يعتبر الصداع مرضاً بحد ذاته، بل هو عرض لكثير من الأمراض المختلفة التي تصيب الإنسان. ويمكن بشكل عام حصر أسباب الصداع الرئيسية في عدة حالات نجملها فيما يلي:

١) مشاكل الجهاز العصبي: أهمها ما يصيب المخ من أمراض كالأورام والالتهابات وانسداد الشرايين أو نزيفها أو ارتجاج المخ وغير ذلك.
٢) إصابات الأسنان.
٣) الحالات النفسية المضطربة
٤) التهابات الجيوب والأنف وحالات الزكام الحاد.
٥) أمراض العينين ونقص الرؤيا وارتفاع الضغط داخلها وغيرها مما يتعلق بالعيون.
٦) التهابات عضلات الرأس أو تشنجها لأي سبب كان.
٧) ارتفاع الضغط الدموي.
٨) مرض الشقيقة.
٩) إصابة جهاز الهضم بالأمراض، كالإمساك والتهاب المرارة وغيرها.
١٠) نقص نسبة السكر في الدم (حالة الجوع مثلاً).

العلاج:

يتم علاج الصداع بعلاج المرض المسبب، وبالتالي يمكن تطبيق إحدى الوصفات التالية كعلاج مسكّن لحالة الصداع الراهنة:

علاج الصداع بالأعشاب:

١) علاج الصداع الناتج عن حرارة الشمس:

يستلقي المصاب على ظهره ويغمض عينيه ويوضع فوق جبينه وصدغيه وفوق كامل الرأس أيضاً قطعة قماش مبللة بالخل، ويفضل أن تكون

من الصوف. وبعد ساعة من الزمن تقريباً يبدأ تحسّن الحالة.

٢) مجموعة طرق بسيطة لعلاج آلام الرأس العادية (الصداع العارض):

أ ـ تمزج كمية كافية من الخل مع ضعف حجمها من الماء، وتؤخذ قطعة من القماش وتبلل بالمزيج، وتوضع فوق الجبين والصدغين لعدة دقائق ثم تبدل بأخرى عدة مرات حتى تتحسن الحالة. ويمكن وضع هذه الكمادة فوق النقرة أسفل الرأس من الخلف إذا كان الألم منتشراً إلى هناك.

ب ـ يقشر الخيار ويوضع القشر فوراً، ومن الناحية الداخلية، فوق الجبهة والصدغين ويمكن أن يثبت بكمادة لبعض الوقت. ويفضل أن يغير عدة مرات وحتى يتم الشفاء وتزول الآلام.

جـ ـ إذا كان الصداع من النوع الصدغي خاصة. تؤخذ ليمونة حامضة وتشطر نصفين، أو تقطع عدة شرحات، وتوضع فوق الجبهة والصدغين. أو تبلل قطعة قماش بعصير الليمون الحامض وتوضع فوق الجبهة والصدغين بشكل كمّادة. ويمكن لف الرأس كاملاً فوق الكمّادة أو شرحات الليمون. ومن ثم يهدأ الانسان في السرير ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة فتتحسن الحالة وتزول الآلام.

د ـ تؤخذ كمية كافية من أوراق النعناع وتدق وتوضع على قطعة من الشاش ويلف بها الرأس بحيث يلامس النعناع الجبهة مباشرة. ويستلقي المصاب ويغمض عينيه، فيهدأ الصداع بعد ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة تقريباً.

٣) علاج الصداع اليومي:

ينصح الذين يشكون من الصداع اليومي بتناول كمية قليلة جداً من حبة البركة السوداء (الشونيز) مع طعام الفطور كل يوم، حيث يمكن إضافتها إلى مجموعة كبيرة من المأكولات.

٤) علاج الصداع المسائي:

تغلى كمية كافية من الماء ويضاف لها ملعقتان من زهر البابونج اليابس لكل لتر من الماء ويغلى لمدة خمس دقائق. ثم توضع القدمين بالمغلي وهو ساخن لمدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة ثم تجفف الأقدام وتلبس جوارب صوفية أو جوارب سميكة طوال الليل، فيزول الصداع نهائياً إذا لم يكن ناتجاً عن أمراض عضوية معينة.

٥) علاج الصداع عامة:

تؤخذ عدة ثمرات من ثمار البيلسان الطازجة، وتعصر ويشرب من العصير كمية تناسب عمر ووزن الإنسان ومقدار الألم الذي يشكو منه، على أن لا يبالغ كثيراً في ذلك. والكمية المستعملة عادة تتراوح ما بين نصف كوب إلى كوب ماء تقريباً.

٦) علاج الصداع المترافق بدوار ويفيد في علاج التهاب عصب الوجه أيضاً:

يحضر مستحلب الأزهار الصفراء لنبات زهرة الربيع بنسبة ملعقتين صغيرتين من الزهر لكل كوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر

عدة دقائق ثـم يصفى ويشرب منه ٢ ـ ٤ فناجين كل يوم وحسب الحاجة .

٧) علاج الصداع الناتج عن الجوع :

يحـدث الجوع نقصـاً فـي نسبـة السكر عنـد الإنسان، مما يؤدي إلى حـدوث صداع قد يكون عنيفاً أحيـاناً. في مثل هـذه الحالة ينصـح بتناول كمية من السكر، أو المربيات أو الفواكه السكرية وما شابه ذلك مباشرة عند الشعور ببدء الصداع .



حشيشة الدينار

٣ الآلام الموضعية والعامة

أ) تسكين الآلام الموضعية :

إذا كانت الشكـوى من ألـم موضعي متـركز في منطقة محـددة من الجسـم، يمكن تسكيـن هذا الألم باتباع ما يلي :

يوضع في قطعة منـاسبة من الشاش «أو كيس صغيـر» كمية مـن ورق النعناع، ثـم يغطس هـذا الكيس بما يحويه في ماء يغلي لفترة وجيزة، يرفع بعدها ويعصـر بهدوء حتى تخرج المياه منه . ثم يوضع وهو ساخن فوق مـوقع الألم لمدة ساعتين ويفضل ربطـه في مكانـه إن أمكن ذلـك . وتكرر هذه العمليـة مرتيـن إلى ثـلاث مرات حتـى تزول الآلام بأكملها .

ب) تسكين الآلام العامة :

تحـوي المخاريـط الثمـريـة لنبات حشيشـة الدينار «وهي الأزهار المؤنثة» على مادة اللوبولين المعـروفـة بفعلهـا المسكـن لـلألـم والمهـدىء للأعصاب بشكل عام .

وللعـلاج يستعمل مغليهـا بنسبـة ملعقة إلـى فنجان مـن الماء المغلـي، وبعدمـا يتخمر عـدة دقائق يصفى ويشرب منه فـي حدود فنجانين إلى ثلاثة فناجين كل يوم .

ويمكن أيضـاً استعمال مسحوق المخـاريط بعد وضعه ببرشام بمعدل برشامتين في اليوم .

وباستطـاعة الإنسان زيادة أو إنقـاص الكمية قليلاً حسب شـدة الألم، مع العلم أن مخـاريط الثمـار يجـب أن تجمـع وتجفـف قبـل نضجهـا بشكل كامل في حوالي منتصف شهر آب .

٣ آلام الشقيقة

نورد فيما يلـي عدة طرق تفيد فـي تسكين آلام الشقيقة :

١ ـ يغلى لتر من المـاء ويضاف إليه مقدار (٢٥)

غرام من زهر الفول، ويستمر في غليه ٤ ـ ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب منه عدة مرات كل يوم ويستمر على فعل ذلك حتى تزول الآلام.

٢ ــ إن شرب مستحلب المتّة يفيد كثيراً في معالجة حالات الصداع والشقيقة؛ حيث تحضر المتّة بالطريقة المعروفة ويشرب منها كأس واحدة إلى ثلاث كؤوس كل يوم، مع التأكيد على عدم الإفراط في ذلك؛ لأن الإفراط يسبب غثياناً وإقياءً، خاصة بالنسبة للذين لم يعتادوا على شربها. وينصح بأن يتم شرب المستحلب بين وجبات الطعام وليس بعد الطعام مباشرة.

٤ العصبية والسوداوية

١) وصفه تقيد الأشخاص العصبيين:

من البشر أناس لهم طبيعة الثورة والعصبية لأتفه الأسباب، ومنهم قلقون متوترون بشكل دائم. وإلى هؤلاء نسوق النصيحة التالية:

يشرب كأس، إلى كأسين، من مغلي زهر الليمون المجفف. ويحضر بإضافة ملعقة صغيرة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، وبعد التخمر لمدة خمس دقائق يحلى بالسكر ويشرب. ويمكن تطبيق ذلك كلما دعت الحاجة إليه أو بشكل دائم، لأنه لا محذور من شرب مغلي زهر الليمون إطلاقاً.

٢) علاج للأشخاص أصحاب المزاج العصبي:

إن نقص عنصر البوتاسيوم في الدم يؤدي إلى مزاج عصبي وطباع سيئة، ويصبح الشخص المصاب بهذه الحالة كثير التأفف سريع الغضب مضطرب الرؤيا محباً للنوم يصاب بالإعياء بسرعة كبيرة. وقد تفوق عصير الجزر الأصفر على كل وسائل العلاج الأخرى، ولذلك ينصح المصاب بشرب كأس واحدة إلى كأسين من هذا العصير كل يوم ودون إفراط.

وفي هذا الصدد يفيد أيضاً أكل الخضراوات الطازجة نظراً لغناها بعنصر البوتاسيوم.

٣) الهندباء تفيد في الترويح من النفس:

إن عصير أو مستحلب مغلي عشبة الهندباء البرية أو أكلها غضة كما هي (دون إفراط) يفيد في طرد الهموم والأحزان، وفي حالات الأمراض النفسية ذات التأثير السوداوي، وفي الترويح عن النفس. والعلماء المحدثون ينصحون بها كعامل مضاد للوهن النفسي.

٤) طريقة بسيطة جداً لإزالة الوساوس السوداوية:

وتفيد في تهدئة الأعصاب المتوترة، وخاصة عند النساء، وتزيل الأرق وتهدىء خفقان القلب العصبي المنشأ، وتزيل طنين الأذن وتنشط الذاكرة وتحسن الحالة النفسية بشكل عام. كل ذلك يتحقق بشرب مستحلب الملّيسة بمعدل ٤ ـ ٦ فناجين متفرقة كل يوم.

يحضر المستحلب من إضافة عدة ورقات جافة من الملّيسة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى

ويحلى بالسكر ويشرب .

وكان العالم الجليل الشيخ ابن سينا يعتبره من أهم الأدوية المفرحة للقلب والتي تقي من السوداوية ، ويقول عنه في كتابه «القانون في الطب» إنه ينفع في جميع العلل السوداوية والبلغمية .

٥ الأرق

نورد فيما يلي عدة إرشادات بسيطة تساعد في التغلب على الأرق :

١) شرب اللبن الرائب :

عرف التأثير المهدىء للبن الرائب منذ القدم ، لذلك كان كثير من الناس يلجأون لشرب كوب من اللبن قبل النوم . وقد أكّد الطب الحديث أهمية اللبن في تهدئة الأعصاب وإزالة التوتر . وعليه ينصح كل شخص عصبي المزاج ، والمصابون بالأرق ، بشرب اللبن الرائب بشكل دائم وخاصة قبل النوم .

٢) البابونج مفيد أيضاً :

ينصح بشرب مغلي البابونج المخفّف ، دون إفراط ، بمعدل فنجان واحد أو اثنين فقط ، قبل النوم ، مما يساعد على تهدئة الأعصاب وجلب النوم . ولكن إذا أفرط المرء بشرب مغلي البابونج ، وخاصة الكثيف منه ، عندها يصبح له مفعول عكسي ويؤدي إلى حدة المزاج والعصبية والأرق والصداع أحياناً .

٣) البصل له فوائده أيضاً :

إن أكل كمية قليلة من البصل مساءً (بصلة صغيرة) يخفف من الأرق ويزيل الإجهاد ويساعد على النوم المريح .

٤) مغلي زهر الزيزفون يجلب النوم ويخفف الأرق والقلق والعصبية :

يحضر مغلي زهر الزيزفون بإضافة الماء المغلي فوق زهر الزيزفون البرتقالي المجفف بنسبة فنجان من الماء لكل ملعقة من زهر الزيزفون ويترك يتخمر لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويحلّى بالعسل ، أو بالسكر ، ويشرب منه أربعة فناجين موزعة كل يوم .

٥) حبوب الشوفان تخفف من الأرق :

تستعمل صبغة حبوب الشوفان للتخلص من الأرق بمقدار ٢٠ نقطة مع قليل من الماء الفاتر تؤخذ مساءً قبل النوم . ويمكن زيادة هذه الكمية قليلاً حين الضرورة . كما نلفت النظر إلى أن هذه الوصفة تفيد في تخفيف الانفعالات الجنسية الشديدة .

طريقة تحضير الصبغة : تؤخذ كمية من حبوب الشوفان قبل نضجها التام وتهرس جيداً ثم تنقع في كمية كافية من الكحول في إناء محكم السد ، وتترك عدة أسابيع ، بعدها يصفى المحضر ويحفظ للاستعمال .

٦) الخس يهدىء الأعصاب ويخفف من الأرق الليلي :

يحوي الخس بأنواعه كلها ، مادة اللاكتوكاريوم (Lacto-carium) التي تؤثر على

المراكز العصبية فتجعل من الخس مهدئاً ومنوماً دون أن يكون له تأثير سام على الجسم. لذلك ينصح بأكله نيئاً للتغلب على العصبية والأرق.

ويمكن أيضاً، لتخفيف الأرق الليلي، أن تغلى أوراق الخس في لتر من الماء لمدة نصف ساعة، ثم يصفى المغلي ويشرب منه عدة مرات كل يوم، وقبل النوم خاصة.

ونظراً لمفعوله المهدئ والمشابه لتأثير بعض المواد المخدرة فإنه ينصح به أكلاً أو شرباً (كما ورد شرحه) في حالات آلام الرأس وتشنجات الأمعاء.

٧) علاج الأرق المتكرر:

يفيد الأشخاص المصابين بالأرق المتكرر تناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات. وبعد العشاء بساعتين تقريباً، يشرب كأس من الماء البارد ممزوجاً بملعقة من العسل وملعقة صغيرة من خل التفاح، مع مراعاة عدم شرب المنبهات والمسكرات والامتناع عن التدخين قبل النوم بوقت كافٍ.

٦ الشلل

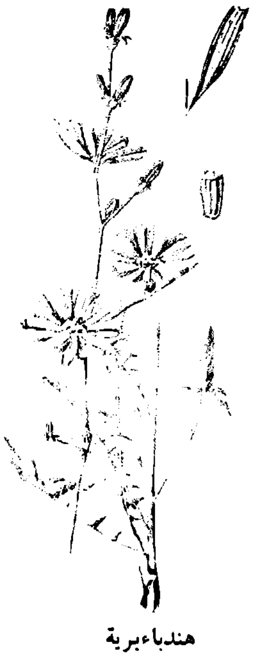
نذكر فيما يلي عدة وصفات قد تفيد في علاج الشلل الجزئي:

١) وصفة أولى: يفيد زيت العرعر في علاج العضلات والأطراف المشلولة. ويتم العلاج بدهنها بهذا الزيت مع تدليكها لمدة نصف ساعة مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، وأن يستمر في فعل ذلك لعدة أسابيع متتالية.

يستخرج الزيت من ثمار العرعر الناضجة بعد سحقها تماماً ثم نقعها مع ثلاثة أمثالها من زيت الزيتون الصافي لمدة أسبوعين مع خضها جيداً كل يوم، ثم يصفى المنقوع ويضاف إليه مقدار حجمه ماء ويخض جيداً ويحفظ لحين الاستعمال.

٢) وصفة ثانية: إن أكل الهندباء البرية يفيد في تقوية الأعصاب والقلب أيضاً.

وذكر داوود الأنطاكي، في تذكرته، أن الهندباء تفيد في معالجة الشلل شرباً مع الخل والعسل. ويقول آخرون بأن صبغة أزهار وأوراق الهندباء البرية تستعمل دلكاً كل يوم صباحاً ومساءً، مفيدة لعلاج الأطراف الضامرة.



هندباء برية

وحديثاً قال عنها العلماء إنها ذات فوائد كثيرة منها فائدتها كمرمم ومقوٍّ عام ومفيدة في حالات فقر الدم.

٣) علاج ضعف الأعصاب ورجفة اليدين:

يحوي نبات المريمية مواد فعالة في تقوية الجهاز العصبي، ويفيد في علاج الأعصاب بعد الإصابات الدماغية.

وللعلاج يحضر من أوراق النبات ونهايات الفروع المجففة مستحلب بإضافة مقدار ملء ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان وبعدما يتخمر لعدة دقائق يشرب منه ثلاث فناجين موزعة كل يوم.

٧ العصب الوركي[1]

العصب الوركي هو جذر عصبي رئيسي يخرج من النخاع الشوكي عند منطقة الصلب في أسفل الظهر، ويسير ضمن نسج الطرف السفلي من الأعلى إلى الأسفل وحتى نهايات أصابع القدم.

يتعرض هذا العصب لإصابات مختلفة تسبب آلاماً حادة أحياناً، تكون شديدة الوطأة على الإنسان.

من أهم الأسباب التي تحدث الألم:

- التهاب العصب.
- الضغط على جذره عند نقطة خروجه بين الفقرات الظهرية... الخ

يعالج الألم بعلاج السبب الذي أدى إلى حدوثه، وفي حالة التهاب العصب يمكن تطبيق إحدى الإرشادات التالية:

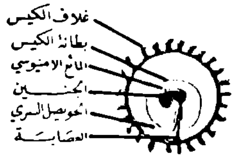
١) تعصر ثمار البيلسان ويشرب من عصيرها الطازج ٢ ـ ٤ فناجين متوسطة كل يوم.

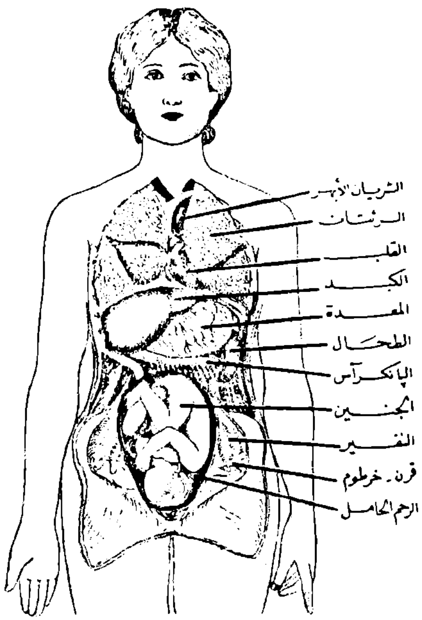
٢) تنظف جذور نبات السرخس المذكر دون غسلها وتوضع وهي طازجة في كيس صغير، وهذا يوضع فوق موضع الألم ويضمد إن أمكن، ويترك لعدة ساعات، ويمكن تغييره. ويستمر فعل ذلك حتى تخف الآلام.

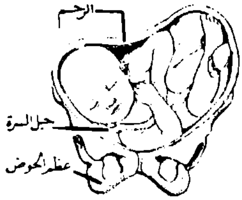
٣) تطبق أوراق الملفوف طازجة كما هي بشكل كمّادات (٤ أوراق) فوق موضع الألم لمدة أربع ساعات ثم تبدل، ويكرر ذلك في عدة أيام حتى يحصل التحسن والشفاء.

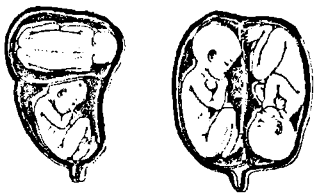
---

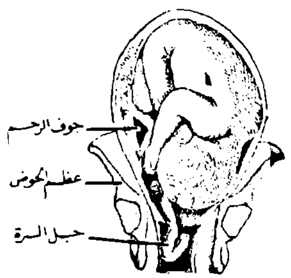
(١) راجع الانزلاق الغضروفي ص ٢٨٣. العصب الوركي يسمى باللهجة الدارجة «عرق الأنسر».











الفصل السادس

الجنس

يحتاج هذا المـوضوع إلى كثير مـن الدراسة، لكن بحثنا هنا مرتبط فقط بالأعشاب وتأثيرها على الأداء الجنسـي. لـذلـك سـأعـرض فيمـا يلـي مجموعة مـن الوصفات تفيد فـي بعض الحالات بشكل واضح، لكنها إذا لـم تُجدِ نفعاً فذلك يعني ضرورة التفتيش عن أمـراض أو أسباب أكثر عمقاً وعلاجها.

١ المقدرة الجنسية

نورد فيما يلي مجموعة من النباتات التي تفيد في تعزيز المقدرة الجنسية مع شرح لطريقة تحضير العلاج واستعماله:

١) حب الهال:

يستعمل حب الهال لتقوية وتعزيز المقدرة الجنسية بشكل مغلي بنسبة ثلاثة غرامات منه لكل كوب من الماء، يغلى على النار لمدة خمس دقائق، ويترك ليتخمر ١٠ ـ ١٥ دقيقة ثم يشرب منه ٣ ـ ٥ فناجين قهوة موزعة كل يوم، ويمكن تحليته بالعسل أو السكر لمن يشاء.

٢) بذور الحلبة:

وصف الأقدمون والمحدثون مغلي بذور الحلبة كمقوٍ جنسي ويحضر كما يلي:

يغلى نصف لتر من الماء. وعند الغليان يضاف مقدار نصف ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة الجافة. ويغلى مدة دقيقة واحدة ثم تطفأ النار ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه مقدار فنجان قهوة صغير ثلاث مرات كل يوم.

٣) الشونيز:

يزيد الشونيز من القوة الجنسية وينشطها بعد خمولها. ينصح بتناول كميات بسيطة منها، حوالي عشرة غرامات من الشونيز المسحوقة، مع ملعقة من زيت الزيتون النقي، مرتين كل يوم ويمكن أكلها مع الطعام أيضاً، على أن يستمر العلاج لمدة طويلة (مائة يوم تقريباً).

٤) التمر:

التمر غذاء يفيد أجهزة الجسم عامة. وبسبب غناه بالڤيتامينات والمعادن المتنوعة والكربوهيدرات وغيرها فإنه يؤثر على الجهاز العصبي بشكل واضح، فيزيل التوتر ويمنع القلق، ويؤثر على الدماغ إيجاباً ويحسّن أداءه. وله أيضاً تأثير فعال على القوة الجنسية عند الرجال فيزيدها اندفاعاً ويحسنها أداءً، ويعتبر من أفضل الأطعمة لمن يرغبون بتحسين الوظائف الجنسية عندهم.

٥) القرفة:

في القرفة مواد منشِّطة لجهاز التنفس وجهاز الهضم عند الإنسان. كما تنشط عمل الدماغ وتنبه الجنس وتنشط وتقوي عمل الكبد، وكذلك الدورة الدموية. وتستعمل القرفة بعد سحقها،

فيؤخذ منها مقدار نصف غرام فقط مع قليل من الماء مرتين إلى أربع مرات كل يوم، مع العلم أنه يمكن إضافة مسحوق القرفة إلى الشاي أو القهوة دون تبديل في طريقة التحضير.

٦) **السحلب**:

إن شرب مستحلب السحلب كل يوم يهيج شهوة الجماع بشكل فعّال، لذلك كان العرب قديماً يصفونه كثيراً لهذه الغاية. وقال عنه أطباؤهم إنه يهيج ويزيد من القدرة على الجماع.

يحضر المستحلب من مزج مسحوق السحلب مع قليل من الماء البارد حتى التجانس التام ثم تضاف كمية من الماء المغلي تساوي تسعة أمثال الماء البارد المستعمل، ويحرك المزيج باستمرار حتى يبرد ويشرب بارداً أو ساخناً حسب الرغبة.

ويمكن أن يطبخ السحلب مع الحليب (بدلاً من الماء) والقرفة مضافاً لهما العسل أو السكر.

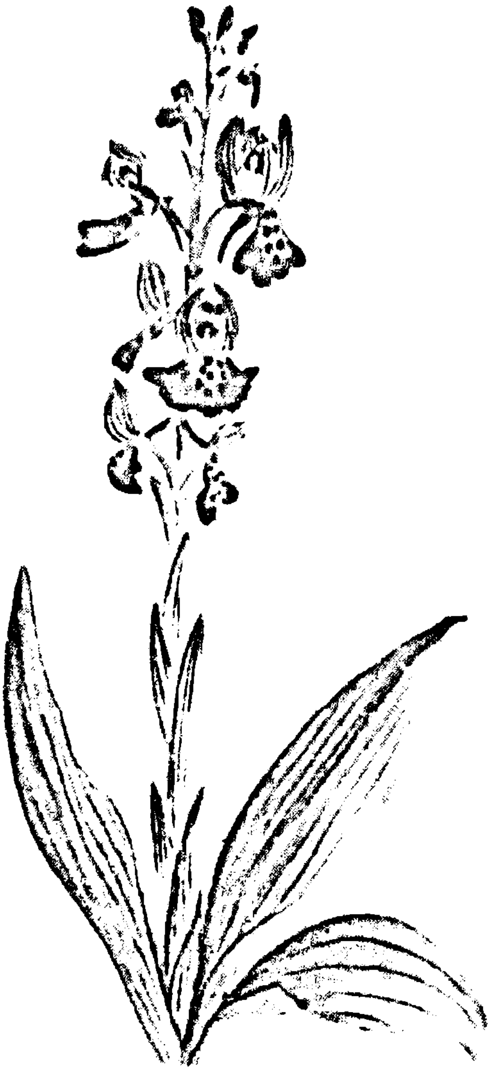
٧) **الشمّار**:

إن الاستمرار في شرب منقوع بذور الشمّار المجففة يفيد كثيراً في تنبيه الغدد الجنسية ويحثها على العمل.

يحضر المنقوع بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من بذور الشمّار إلى كأس من الماء بدرجة الغليان ويترك يتخمر لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويحلى ويشرب منه مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم.

٨) **الزنجبيل**:

تحوي جذور الزنجبيل مواد منعشة ومنشطة



السحلب

ومقوية وتزيد من المقدرة الجنسية.

يحضر مغلي منها بإضافة مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الجذور إلى نصف لتر من الماء بدرجة الغليان ويترك يتخمر لعدة دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه مقدار كأس واحدة صباحاً وكأس أخرى مساءً.

٩) مستحضر مفيد في تحسين المقدرة الجنسية :

تفرم كمية من البصل وتدق وتعصر ويمزج العصير مع ضعف حجمه من العسل الصافي، ثم يطبخ على نار هادئة حتى يتبخر كامل الماء، ويحفظ. وعند الاستعمال تنقع كمية من الحمص اليابس في كمية كافية من الماء لمدة ٢٤ ساعة ثم يمزج من هذا الماء مقدار كأس مع ملعقة كبيرة من المستحضر السابق، ويشرب مرة واحدة كل يوم. ويستمر على فعل ذلك لحين الحصول على النتيجة المطلوبة.

٢ العجز الجنسي

١) علاج العجز الجنسي :

تحضر ثلاث كميات متساوية من البذور اليابسة لكل من اليقطين المضلع والبطيخ الأصفر والخيار وتقشر وتسحق سحقاً ناعماً ثم يمزج المسحوق مع كمية من سكر النبات الناعم لتحسين الطعم، ويؤخذ منه ثلاث ملاعق متوسطة كل يوم بشكل دائم أو حتى تتحسن الحالة، (مائة يوم تقريباً).

٢) علاج ضعف المقدرة الجنسية :

يوضع في زجاجة بيضاء مقدار عشرين غراماً من قشور الجزر الأصفر الناضج بعد تقطيعه ويضاف معه مقدار ١٢٥ سم٣ من الكحول الطبي، وتغلق الزجاجة إغلاقاً محكماً وتوضع في الشمس لمدة ١٥ يوماً مع الاستمرار في خضها يومياً وبشكل جيد، بعدها يصفى المستحضر ويحفظ. وعند الاستعمال يؤخذ منه مقدار خمس نقاط مع قليل من العسل أو السكر أو الماء كل يوم ولمدة أربعة أشهر.

٣) وصفة أخرىٰ :

يحوي زهر الأقحوان هرموناً جنسياً يفيد في تقوية المقدرة الجنسية وعلاج الضعف الجنسي. وللعلاج يستعمل مستحلب الزهور شرباً بمعدل فنجان واحد مرة كل يوم ولمدة أربعة أشهر. وإذا حدث أي اضطراب هضمي بسبب هذا المستحلب، فإنه يجب تخفيف الكمية إلى النصف.



الاقحوان

يحضر المستحلب بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من زهر الأقحوان إلى فنجان متوسط من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر ٥ ــ ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب. ويمكن لمن يرغب في ذلك أن يضيف ملعقة من العسل إلى المستحلب.

٣ مشروبات ومأكولات ضارة بالجنس

ـ إن شراب التمر هندي، المعروف شعبياً، سيء للجنس فهو يخفف من المقدرة والرغبة الجنسية في آن واحد.

ـ إن شرب الخل يضعف الباه ويضر بالقدرة الجنسية.

ـ زيت القطن يسبب العنّة للرجال: يحوي زيت القطن مادة الجوسبول (Gospol) التي تسبب العنّة عند الرجال. لهذا يتحتم على الرجال جميعاً أن يمتنعوا نهائياً عن استعمال زيت القطن بأي شكل كان نظراً لخاصيته السابقة.

وللفائدة نقول إن ذكور الحيوانات التي كانت تتغذى بأغصان نبات القطن قد أصيبت بالعنة أيضاً.

ـ أكل الطرخون يضر الباه ويخفف من المقدرة الجنسية.

ـ إن البازيلاء من الأطعمة التي تضر بالحمل وبالجنس عند النساء.

٤ مشروبات ومأكولات مفيدة للجنس

١) الكمأة:

من المعروف جيداً، والثابت علمياً، أن أكل الكمأة (الكمه) ينشط القوى الجنسية بشكل واضح، وذلك نظراً لغناها بمادة الفوسفور والكلس ومجموعة من الفيتامينات والمعادن، وهي تفوق في ذلك جميع الفطور الأخرىٰ، مع العلم أن الكمأة عسرة الهضم خاصة إذا لم تطبخ جيداً، لذلك لا ينصح المصابون بعسر الهضم، أو بآفات هضمية، بأكلها أو بالإكثار منها.

٢) عصير الأناناس:

يحوي عصير الأناناس كميات وافرة من المواد السكرية والمواد الأزوتية، وكثيراً من العناصر المعدنية كالحديد والكبريت والكالسيوم والفوسفور واليود والمغنزيوم وغيرها، وكذلك يحوي فيتامينات منها (A - B - C) وغيرها، لذلك فإن شرب هذا العصير بكميات معتدلة يومياً يقوي من المقدرة الجنسية ويزيد من نشاط الأعضاء التناسلية.

٣) البصل:

يفيد أكل البصل في تقوية المقدرة الجنسية بسبب ما يحويه من هرمون (E) كما يفيد أكله نيئاً، أو منقوعاً بالخل الأبيض، في علاج تضخم البروستات وآلامها.

يؤكل البصل دون إفراط بمعدل بصلة متوسطة

الحجم في الوجبة الواحدة .

ويجب تقطيع البصل قبل أكله مباشرة، ولا يجوز إطلاقاً تركه فترة طويلة ثم أكله، لأنه يتأكسد ويشكل مركبات سامة .

كان الطبيب الشهير ابن ماسويه ينصح مرضاه بأكل البصل مسلوقاً بالماء فقط بغية تهييج الشهوة الجنسية .

٤) البقدونس :

ينشط عمل الجهاز العصبي بكامله، وكذلك الجهاز التناسلي عند الرجال والنساء .

٥) الثوم :

إن أكله نيئاً ودون إفراط يفيد في تقوية الجهاز العصبي وتحسين المقدرة الجنسية .

٦) الحمص :

من المواد المنشطة للدماغ والمخ .

٧) الخس :

إن الإكثار من أكل الخس له فائدة عظيمة في تهدئة الأعصاب المتوترة، وفي الوقت نفسه له مفعول واضح في تعزيز المقدرة الجنسية، وذلك بسبب غناه بالأملاح المعدنية وخاصة الفوسفور والكلس وفيتامين (B) ولاحتوائه على كمية بسيطة من فيتامين (هـ) فيتامين الإخصاب .

٨) الفول السوداني :

يحتوي الفول السوداني على فيتامين (هـ)، لذلك هو من الأطعمة المنشطة للقوى الجنسية عند الرجال. وينصح من يرغب في أكله بعدم الإفراط في ذلك مع مراعاة مضغه جيداً، ويجب الانتباه إلى عدم تناول المتعفن والقديم منه بل ينصح بالطازج الجيد .

٩) الكرّاث :

كان الأطباء القدماء كديسقوريدس والرازي والغافقي وغيرهم ينصحون بأكل الكرّاث بغية تهييج شهوة الجماع، وكذلك فعل الشيخ ابن سينا، والأطباء المحدثون ينصحون به أيضاً .

١٠) البندق :

يحوي البندق كميات جيدة من الفوسفور والكلس لذلك فإن أكله نيئاً أو يابساً يفيد في تنشيط الدماغ والجهاز العصبي عموماً مع مراعاة مضغه جيداً وعدم الإفراط في تناوله .

١١) الفستق :

«الفستق» ينشط الجهاز العصبي ويزيد المقدرة الجنسية لوفرة عنصر الفوسفور والكلس والفيتامينات فيه. وكان ابن جزلة يصف لمرضى العجز الجنسي أكل الفستق مع مراعاة مضغه جيداً وعدم الإفراط في ذلك .

١٢) النعناع :

ورد عن الشيخ الرئيس ابن سينا، وعن الطبيب المعروف جالينوس، وعن ديسقوريدس وغيرهم الكثير، أن شرب منقوع النعناع يفيد ويعين على تحريك شهوة الجماع .

ويحضر المنقوع بإضافة ملعقة متوسطة الحجم من مسحوق ورق النعناع اليابس إلى كأس من الماء بدرجة الغليان وتركه ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يحلى «بالسكر أو العسل» ويشرب منه فنجان واحد إلى ثلاثة فناجين متفرقة كل يوم .

١٣) بذور الكزبرة:

ورد عن العالم الطبيب ديسقوريدس وغيره أن شرب منقوع بذور الكزبرة يزيد كمية المني عند الرجال.

ويحضر المنقوع بإضافة ملعقة متوسطة من بذور الكزبرة المجففة إلى كوب من الماء المغلي ويترك ليتخمر لمدة ٥ ــ ١٠ دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل أو السكر ويشرب منه فنجان واحد كل يوم.

١٤) العرقسوس:

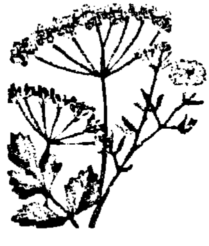
تحوي جذور العرقسوس هرمونات جنسية منشطة، لذلك فإن شرب كأس واحدة إلى اثنتين كل يوم يفيد في تحسين العمل الجنسي عند الرجال، مع مراعاة أنه لا يناسب المصابين بالضغط الدموي المرتفع.

١٥) السمسم:

قال الشيخ ابن سينا إن شرب مغلي السمسم مع بذر الكتان بنسب متساوية يزيد من القوة الجنسية ومن المادة المنوية.

١٦) اليانسون:

ورد عن الطبيب ديسقوريدس وغيره أن شرب فنجان أو اثنين من مغلي اليانسون باليوم يقوي شهوة الجماع.



اليانسون

٥ نبات الجينسنغ

ينبت الجينسنغ في الشرق الأقصى، خاصة في الصين. والجزء المستعمل منه طبياً هو الجذور حيث كان الأباطرة يستعملونها للعلاج. وكان الصينيون يغلون الجذور مع السكر والماء ثم يسحقونها ويستعملونها. وقالوا عنه في القديم إنه يشفي جميع الأمراض، وإنه مقوّ عام، كما إنه يجدد الشباب ويقوي المقدرة الجنسية، ونسبوا إليه منافع أخرى كثيرة جداً.

وحديثاً يقوم العلماء الروس بزراعة هذا النبات ودراسته. وقال عنه البروفسور أناتولي كونستنتينوف: إن كل الفائدة في الجذور، وإن استعماله بالطريقة الصحيحة عند الإنسان العادي يشعره بالنشاط وبالحضور الذهني، ويوفر له لياقة بدنية ويزيد حيوية الجسم ويساعده على التكيف وخاصة قبل العمليات الجراحية؛ بمعنى أنه يزيد من النشاط والحيوية ويساعد الجسم على مقاومة الأمراض، وبالتالي فهو يزيد من المقدرة الجنسية مثلها مثل باقي القدرات الحيوية التي تنشط عند استعمال هذا النبات.

ولمن يرغب في استعماله ينصح بغلي الجذور بالماء عدة ساعات وشرب فنجان قهوة واحد صباحاً على الريق وآخر مساءً قبل النوم، دون زيادة عن ذلك لأن الإفراط يضر أكثر مما ينفع، مع العلم أن هناك طرقاً أخرى لاستعمال الجينسنغ.



الفصل السابع

نسائيات

١ الدورة الشهرية

عندما تعبر الفتاة باب البلوغ منتقلة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج فإنها تشاهد بعض الدماء تنزف من جهازها التناسلي ولعدة أيام متتالية تكون بمثابة رسالة لها تبلغها أنها أصبحت امرأة ناضجة.

في الحالات الطبيعية، وعند المرأة البالغة، يتكرر ظهور الدماء مرة كل ٢٨ يوماً بشكل عام، وهذه هي الدورة الشهرية، حيث يستمر نزف الدماء لعدة أيام (٣ ــ ٥ أيام)، وفي حالات الحمل تنقطع الدورة إلى ما بعد الولادة.

ولسبب ما قد تضطرب الدورة عند بعض النساء فإما أن:

١) يحتبس الحيض.

٢) تطول فترة الدورة أو تقصر.

٣) تسبب آلاماً ومتاعب مزعجة.

٤) تتقارب الفترة بين دورتين متتاليتين أو تتباعد (تبكر الدورة أو تتأخر).

٥) قد تحدث اضطرابات أخرىٰ.

ولعلاج أي من هذه الحالات نورد فيما يلي عدة وصفات مفيدة تريح المرأة وتخفف من متاعبها:

علاج الحيض المحتبس:

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في إدرار الحيض مع شرح طريقة تحضير العلاج واستعماله:

١) **السمسم**:

كان الشيخ ابن سينا ينصح بأكل السمسم لإدرار الحيض، لذلك، وحسب رأي هذا العالم الكبير، فإن السمسم من المأكولات المفيدة جداً في حال احتباس الحيض. ويؤكل منه بمقادير معتدلة ولعدة أيام إلى أن تتخلص المرأة من مشكلتها. ويفضل أن تبدأ بذلك قبل موعد الدورة بعدة أيام.

٢) **الجرجير**:

يؤكل الجرجير طازجاً لغاية إدرار الطمث، ويستعمل منه النوع الذي يزهر زرهاً أصفر. ونؤكد على ضرورة أكل الجرجير طازجاً وعدم قطفه وتقطيعه وتركه فترة من الزمن في الهواء لأنه يتأكسد ويركب مواد سامة. وفي كل الأحوال

يجب عدم الإفراط في تناوله بل تناول كميات معتدلة ولعدة أيام حتى ترتاح المرأة من الاحتباس الموجود. ويفضل أن يبدأ ذلك قبل موعد الدورة بعدة أيام.

٣) السعتر:

يفيد أكل السعتر أو شرب مغليه، سواء استعمل الورق أو الزهر، في إدرار الحيض.

وعند استعمال المغلي يحضر كما يحضر الشاي ويشرب منه ٣ ـ ٤ فناجين موزعة كل يوم. ويفضل اعتماد السعتر البري المجفف. وينصح أن يبدأ بذلك قبل موعد الدورة بعدة أيام.

٤) الأنيسون:

كان كثير من الأطباء القدماء، مثل الشيخ ابن سينا وجالينوس وغيرهم، ينصحون مرضاهم، بغية إدرار الحيض، بتناول مستحلب الأنيسون المحلى بالسكر بمعدل فنجان واحد إلى اثنين كل يوم، وقبل موعد بدء الدورة بعدة أيام.

٥) الحبهان (حب الهال أو الهيل):

نصح كثير من الأطباء قديماً بشرب مغلي الهيل لمعالجة انحباس الطمث، وقد أيدت الأبحاث الحديثة رأيهم هذا، ويحضر كما يلي:

يغلى مقدار ٣ غرامات من حب الهيل في ١٠٠ سم٣ من الماء لمدة خمس دقائق، ويترك ليتخمر مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة، ثم يؤخذ منه مقدار ثلاثة فناجين قهوة متفرقة كل يوم، ويستمر فعل ذلك طالما شعرت المرأة بحاجتها إليه.

٦) تغطيسة مفيدة:

ورد في بعض كتب الطب القديمة أن إجراء حمام ساخن (تغطيسة) للقدمين في لتر من الماء مع مسحوق الخردل يفيد في إدرار الحيض وذلك كما يلي:

يوضع مقدار من الماء الساخن، يكفي لتغطيس القدمين، في وعاء مناسب ويضاف للماء ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق بذور الخردل ويحرك جيداً، وتغطّس القدمان بهذا السائل لمدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة ثم تغسل بالماء العادي وتجفف.

أما إذا شعرت المرأة بحرقة وألم في قدميها ولم تتحمل تغطيسة الخردل، فيجب رفع القدمين وغسلهما بالماء فوراً، وصرف النظر عن هذه الطريقة كلياً.

متفرقات مفيدة:

أ) الحيض المؤلم:

نورد فيما يلي عدة إرشادات بسيطة لتخفيف آلام الحيض:

١ ــ يحضر مغلي النعناع كما يحضر الشاي، ويحلّى بالسكر، ويشرب منه فنجان واحد إلى ثلاث فناجين متفرقة كل يوم.

٢ ـ يحضر مستحلب أزهار الأقحوان ويشرب منه فنجان واحد كل يوم كما يلي:

يضاف مقدار ملعقة صغيرة من زهر الأقحوان الجاف إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب. وينصح بالبدء في شرب

هذا المستحلب قبل موعد الدورة المتوقع لعدة أيام «ثمانية أيام».

وقد كان الأقحوان يستعمل منذ القدم منظماً للدورة الشهرية ومدراً للحيض المحتقن ولتخفيف آلامه.

ب) الحيض المضطرب:

إذا كانت المرأة تشكو من تباعد أو تقارب فترة الحيض أو اضطراب المشكلة برمتها، فإنه يفيدها كثيراً اتباع ما يلي:

تؤخذ كمية من البقدونس الأخضر أو من بذوره تقدر بـ(٥٠ غرام) خمسين غراماً وتوضع في لتر من الماء وتغلى على النار لمدة خمس دقائق، ثم يبرد المغلي ويصفى ويشرب منه مقدار كأس كبيرة مرتين كل يوم، ويفضل أن يكون ذلك قبل الطعام. ويستمر في استعمال هذا المغلي حتى ينتظم الحيض مع العلم أنه يجب تحضير الكمية المستعملة يومياً وعدم تحضير كمية كبيرة لعدة أيام.

ملاحظة: تفيد هذه الوصفة أيضاً في تخفيف آلام الحيض.

جـ) للوصول إلى دورة شهرية مريحة:

يوضع حوالي ثلاثين غراماً من ورق التين في لتر من الماء ويرفع على نار هادئة، ويترك يغلي لمدة خمس دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب منه عدة مرات كل يوم، على أن يبدأ شرب هذا المغلي قبل الدورة بعدة أيام، ويستمر أثناءها.

٣ السيلانات المهبلية

تشاهد معظم النساء، بشكل مؤقت أو دائم، ظهور بعض السيلانات المهبلية، التي قد تكون غزيرة أو شحيحة، وقد تكون طبيعية أو مرضية.

ورغم أن بعض أساليب العلاج الحديثة لا تنصح باستعمال الدوش المهبلي، لكننا نرى أنها عملية مفيدة جداً للمرأة، بشرط أن تطبق عند إجرائها كافة الشروط الصحية. ونرى أن حقنة مهبلية واحدة كل يوم، إلى حقنتين في الأسبوع، تفي بالغرض إلاّ في الحالات المرضية التي تتطلب علاجات أدق. ويراعى دائماً أن تكون الحقنة مصنوعة من المعدن كي يسهل تنظيفها وتعقيمها بالغلي، وأن يستهلك من ١ ـ ١,٥ ليتر من الماء لإتمام عملية الدوش.

ويفضل أن يجري الحقن المهبلي والمرأة جالسة بوضعية القرفصاء فيدخل رأس المحقنة في المهبل دون الوصول إلى الرحم، بينما توضع المحقنة نفسها في مكان مرتفع حتى ينساب السائل المطهر ويغسل تجويف المهبل بشكل جيد ودون ألم.

ودائماً يجب أن تكون المحقنة نظيفة ومعقمة والسائل المستعمل مغلياً قبل استعماله (يترك السائل بعد غليه عدة دقائق حتى يفتر).

علاج السيلانات المهبلية :

نورد فيما يلي عدة طرق تفيد في علاج السيلانات المهبلية بأنواعها :

١) **طريقة أولى** : يغلى لتر من الماء ويضاف إليه أربع ملاعق من زهر البابونج الجاف، ويترك يغلي لمدة خمس دقائق، ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش ويستعمل دافئاً بشكل حمام مهبلي (دوش) مرة واحدة إلى مرتين كل يوم. ويستمر في ذلك إلى ما بعد الشفاء بعدة أيام.

٢) **طريقة ثانية** : يضاف حوالي (١٠٠غ) مائة غرام من بذور البقدونس إلى لتر من الماء ويغلى لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش ويستعمل فاتراً بشكل حقنة مهبلية مرة واحدة إلى مرتين يومياً، ويستمر فعل ذلك إلى ما بعد الشفاء التام بعدة أيام.

٣) **طريقة ثالثة** : يوضع مقدار قبضة اليد من لحاء شجر البلوط في لتر من الماء ويغلى على النار عدة دقائق ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش ويستعمل فاتراً بشكل دوش مهبلي مرة واحدة إلى مرتين كل يوم. يفيد هذا الدوش في تطهير جوف المهبل وله تأثير قابض ومرقىء للنزيف أيضاً، أي أنه يفيد خاصة في حالة وجود الدم مع السيلان، وينصح به البعض ويقولون بأنه يفيد في حالة سرطان الرحم.

(ويمكن أن يضاف للمغلي السابق ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم).

٤) **طريقة رابعة** : يغلى ١ ـ ١,٥ لتر من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة متوسطة من ملح الطعام وتذاب جيداً، وبعدما يفتر السائل يستعمل دوشاً مهبلياً.

٥) **طريقة خامسة** : يفيد في حالة وجود مفرزات مهبلية سائلة غزيرة، إضافة ملعقة كبيرة أو ملعقتين من الخل إلى (١ ــ ١,٥) لتر من الماء الفاتر (بعد غليه)، واستعماله دوشاً مهبلياً مرة واحدة كل يوم، ويستمر فعل ذلك إلى ما بعد الشفاء بعدة أيام.

علاج السيلانات المهبلية البيضاء :

يمكن تطبيق إحدى الوصفات التالية لعلاج السيلانات المهبلية البيضاء :

١) يغلى لتر من الماء ويضاف إليه مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس «ويمكن استعمال الأوراق الخضراء إذا لم تتوفر اليابسة»، ويغلى لمدة ثلاث دقائق، ثم تطفأ النار ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق ثم يصفى جيداً، ويستعمل بشكل دوش مهبلي (وهو فاتر)، مرة واحدة كل يوم. ويكرر هذا الدوش لمدة عشرة أيام تقريباً حيث يتم الشفاء.

ويفضل جمع أوراق الجوز وتجفيفها في شهر حزيران.

٢) يضاف مقدار قبضة اليد من أوراق الأوكاليبتوس إلى لتر من الماء، ويغلى على النار لمدة عشر دقائق، ثم يصفى،

ويستعمل فاتراً حقناً مهبلية (دوش) مرة واحدة كل يوم، ويكرر حتى الشفاء.

٣) خاص بالفتيات في سن البلوغ:

يوصف مستحلب اللاميون الأبيض للفتيات الصغيرات لفائدته المعروفة في مقاومة فقر الدم وضعف البنية في هذه السن، كما يفيد في اضطرابات الحيض ويكافح الإفرازات المهبلية البيضاء.

ويحضر المستحلب من إضافة ملعقتين صغيرتين من زهر اللاميون الأبيض لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر بعض الوقت ثم يصفى ويشرب منه فنجان واحد صباحاً وآخر مساءً.

ملاحظة: راجع الوصفة ٣ (الحلبة) ص ٢١٤.

١٣ الرضاعة والفطام

إن الرضاعة من أهم الروابط الأزلية التي تشد الطفل وأمه أحدهما للآخر. وحليب الأم الذي يفرزه هذا الثدي العظيم آية من آيات الخالق سبحانه. ورغم اختلاف تركيب الحليب وكميته من امرأة إلى أخرى، ومن شهر إلى آخر حسب عمر الطفل بل وحسب جنسه «ذكراً أو أنثى»، فإنه يبقى دائماً وأبداً أفضل ما تقدمه الأم لوليدها.

ولكن لسبب ما قد يقل إفراز الحليب أو ينقطع نهائياً، وربما على العكس من ذلك قد يستمر إفرازه غزيراً إلى ما بعد الفطام، وقد تتوزم الأثداء أو تصبح مؤلمة أو تتشقق الحلمات، وقد يحدث غير ذلك من اضطرابات.

ولهذه الحالات جميعاً نسوق الوصفات التالية التي تفيد الأم وتساعدها على حل مشاكل الرضاعة أو التخفيف من وطأتها وإزعاجاتها.

علاج حالات نقص إدرار الحليب:

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في زيادة إدرار الحليب مع شرح طريقة تحضير العلاج واستعماله:

١) الشمّار:

من المؤكد أن شرب مغلي بذور الشمّار يفيد في إدرار حليب المرضع، ويحضر بإضافة ملعقة صغيرة من بذور الشمّار إلى كأس من الماء بدرجة الغليان، ويترك كي يتخمر لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان شاي بعد كل طعام، ويمكن تحليته بالسكر لتحسين الطعم.

٢) الكراوية:

إن حساء الكراوية المعروف شعبياً، والذي تشربه النفساء عادة، من أفضل الأطعمة التي تدر الحليب بشكل واضح، وإضافة إلى ذلك فإن الكراوية تطرد الغازات وتسكن المغص.

يحضر حساء الكراوية بطبخ مسحوق بذور الكراوية مع مسحوق الأرز بعدة طرق نذكر منها:

توضع كمية من الأرز المسحوق مع عشرة أضعاف حجمها من الماء على نار متوسطة الشدة ويستمر في التحريك حتى النضج، ثم

يضاف مسحوق الكراوية بكمية تقل عن كمية الأرز المستعمل أو تساويها، حسب الرغبة، ويغلى دقائق معدودة، ويضاف السكر بالمقدار المرغوب فيه، ويصبح الحساء جاهزاً للأكل.

ويمكن استعمال المستحلب بدلاً من الحساء كدواء ويحضر كما يلي:

يذاب مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكراوية في فنجان من الماء بدرجة الغليان ويحرك ويشرب منه فنجانان موزعان كل يوم، ويمكن إضافة السكر لتحسين الطعم.

٣) الحلبة:

يغلى كوب من الماء ويضاف إليه (٢) غرامان من مسحوق بذور الحلبة ويستمر في غليه لمدة دقيقة واحدة، ثم يصفى ويحلى بالعسل أو السكر ويشرب منه ثلاثة أكواب موزعة كل يوم.

وتفيد هذه الوصفة الفتيات الصغيرات في مرحلة البلوغ بغية زيادة حجم الأثداء عندهن.

٤) الأنيسون:

تنصح النساء المرضعات بشرب مغلي الأنيسون بعد تحليته بالسكر بمعدل فنجان واحد إلى اثنين كل يوم بهدف زيادة إدرار الحليب، مع العلم أن جسم المرأة يفرز بعض المواد الفعالة في الأنيسون مع الحليب مما يفيد في تسكين المغص عند الرضع.

٥) القرّاص:

يفيد أكل القرّاص، أو شرب عصيره بشكل يومي، في إدرار حليب المرضع بشكل واضح.

علاج استمرار إفراز الحليب بعد الفطام:

تشكو بعض النساء من استمرار إفراز الحليب بعد الفطام لفترة قد تطول نسبياً، وما يترتب على ذلك من إحراجات كتلويث الثياب وغيرها.

وللمساعدة على وقف إفراز الحليب عند الفطام تستطيع السيدة اتباع إحدى الإرشادات التالية:

١) يضاف مقدار ملعقة صغيرة من أوراق المريمية الجافة لكوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر بعض الوقت ثم يصفى ويشرب. ويؤخذ منه ثلاثة فناجين موزعة كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى يتوقف إفراز الحليب.

٢) توضع ثلاث إلى خمس ورقات طازجة من أوراق شجر الجوز دون سوقها (الورقة فقط) فوق الثدي مباشرة، أي فوق الجلد، وتترك لمدة ١٢ ساعة حيث تغير صباحاً ومساء ويستمر فعل ذلك لعدة أيام فيتوقف إفراز الحليب.

علاج تشقق حلمة الثدي:

يفيد اتباع إحدى الوصفات التالية في علاج تشقق حلمة الثدي:

١) تجمع عدة أغصان من نبات الأخلية ذات الألف ورقة وتعصر، ويؤخذ العصير ويستعمل بشكل كمّادات لحلمة الثدي

المتشقق، عدة مرات كل يوم، ويستمر في فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

٢) تمزج النباتات التالية حسب النسب المبينة:

أوراق زهر الأقحوان	١٠	غرامات
نبات كنباث الحقول	٦	غرامات
جذور عشبة الفوّه	٦	غرامات
زهر البابونج	٦	غرامات

وتغلى في لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ثم تُضاف كمية مناسبة من شحم حيواني «شحم الماعز مثلاً» ويستمر في الغلي حتى يتبخر كامل الماء، ثم يصفى ويستعمل بارداً بشكل مرهم تدهن به الحلمة المتشققة مرّتين إلى ثلاث مرات كل يوم ويستمر في استعماله حتى الشفاء.

٣) تعصر عدة زهرات طازجة من زهر الأقحوان وتُدهن بالعصير حلمة الأثداء المتشققة، ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، ويستمر في فعله حتى الشفاء.

٤) يضاف مقدار ملعقة صغيرة من عشبة السعتر البري إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك لمدة (١٠ ـ ١٥) دقيقة ويستعمل فاتراً بشكل غسول أو كمادات لحلمة الثدي المتشققة أو الملتهبة، ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، ويستمر في فعله حتى يتم الشفاء.

علاج تورم الثدي:

يمكن اتباع الطريقة البسيطة التالية لعلاج حالة تورم الثدي وما ينتج عنها من آلام وإزعاجات:

نصح الرئيس ابن سينا وابن البيطار وغيرهما بمعالجة تورم الثدي والتهاباته بوضع لبخة «لصقة» من مسحوق ورق النعناع اليابس مع كمية كافية من لب الخبز الأبيض «الافرنجي» وملعقة صغيرة من الخل حيث تمزج المواد الثلاث جيداً وتوضع فوق الثدي بشكل لبخة وتضمد، ثم تجدد صباحاً ومساء، ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء التام خلال (٢ ـ ٣) أيام عادة.

٤ العقم عند النساء

تقع مسؤولية عدم الإنجاب على النساء في ٧٠٪ من الحالات حسب الإحصائيات العالمية، ويعود ذلك إلى مجموعة أسباب أهمها:

١) إنسداد قناتي فالوب (النفيرين) لسبب ما.
٢) اضطرابات الإباضة.
٣) مشاكل تتعلق بمخاطية عنق الرحم والرحم.
٤) إصابات في الرحم.
٥) أسباب مجهولة... الخ.

العلاج :

يبدأ علاج العقم بشكل عام بالبحث عن السبب ومن ثم علاجه .

وضمن اختصاصنا في هذا الكتاب نستطيع أن ننصح السيدة التي لم تنجب بما يلي :

١ ـ الاعتناء بالصحة العامة ومعالجة جميع الأمراض .

٢ ـ معالجة التهابات الأعضاء التناسلية والاعتناء بنظافتها .

٣ ـ التصحيح الجراحي للحالات المعيقة للحمل .

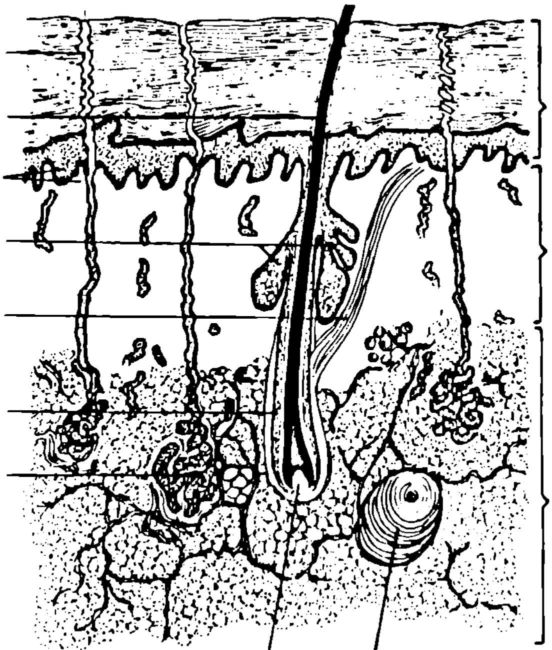
٤ ـ اللجوء إلى الراحة النفسية والسكينة والتخلص من التوتر.

٥ النزف النسائي

تسحق أوراق التين اليابسة جيداً، ويضاف من هذا المسحوق مقدار ملعقة كبيرة إلى كأس من الحليب الفاتر، وتشرب بمعدل ثلاث مرات موزعة كل يوم، ويستمر فعل ذلك لعدة أيام متتالية .

ـ راجع بحث نزف الدم ص ١٦٨ .

***



الفصل الثامن

الجلد

١

فكرة عن الجلد

الجلد عضو هام في جسم الإنسان وليس مجرد غطاء يغطيه، له وظائف كثيرة وهامة، كما يعتبر خط الدفاع الأول ضد كل ما يتعرض له الجسم من عوامل خارجية.

يتألف الجلد من طبقتين هما البشرة والأدمة:

ـ البشرة هي الطبقة الخارجية، وتتألف بدورها من عدة طبقات أيضاً: السفلية منها ترتكز على الأدمة وتولّد خلايا جديدة باستمرار، بينما تنكمش خلايا الطبقة الخارجية وتموت ثم تتوسف (أي يلفظها الجسم). وبهذه الطريقة يتجدد الجلد طوال الحياة.

ـ أما الأدمة فهي الطبقة الداخلية من الجلد، فيها الغدد العرقية والدهنية وبصيلات الشعر ومنابت الأظافر وغيرها.

***

٢

أمراض الجلد الشائعة

يصاب الجلد بأمراض عديدة ومتنوعة، منها الولادي ومنها المكتسب، ومنها ما يشفى، ومنها ما يلازم المريض مدى الحياة، ومنها ما يترك أثراً، ومنها ما لا يترك أثراً.

ونظراً لكثرة الأمراض الجلدية واختلاف أعراضها، فإننا نحجم عن تعدادها وشرحها، وسنكتفي بالأمراض الشائعة التالية:

١ ـ حب الشباب.
٢ ـ الصدف.
٣ ـ البهاق.
٤ ـ التسلخات الجلدية.
٥ ـ الخراجات المتوزمة.
٦ ـ الحكة.
٧ ـ الأكزيما..
٨ ـ أمراض أخرى.

١ حب الشباب

يبدأ حب الشباب بالتهاب بسيط حول منافذ الشعر، ثم يتطور ليأخذ الشكل المعروف بحب الشباب، ومن الواجب عدم العبث بالجلد المصاب وعدم الضغط عليه بالأصابع كي لا ينتشر الالتهاب إلى الطبقة العميقة ويسبب ندباً جلدية لا تزول رغم شفاء المرض، بل ينصح بتكرار غسل الوجه بالماء الدافىء والصابون لكي تزول المواد الدهنية المتراكمة فوق الجلد.

علاج حب الشباب:

خير وسيلة لعلاج حب الشباب هي الحفاظ على الجلد نظيفاً وخالياً من الإفرازات الدهنية الكثيفة. ويمكن لهذا الغرض تطبيق ما سيرد عن الاعتناء بالبشرة الدهنية في هذا البحث. ص ٢٣١.

ويجب من ناحية أخرى عدم عصر حب الشباب إطلاقاً، ونؤكد على عدم استعمال الأصابع لتنظيف الحبوب المتقيحة.

وينصح المصاب ببلع كبسولتين إلى ثلاث كبسولات، من خميرة البيرة كل يوم تؤخذ مع الطعام. (يمكن شراؤها من الصيدليات).

وللفائدة نقول إنه يفيد أكل البصل والجزر والتفاح في تحسين حالة الجلد بشكل عام.

٣ الصدف

الصدف مرض جلدي قليل الانتشار، لكنه معروف منذ القدم. وهو مرض غير معدٍ يصيب الإنسان في أي عمر، ثم يرافقه مدى الحياة، فيشتد تارةً ويخف تارةً، وقد يغيب نهائياً ثم يعاود من جديد.

وصفة لعلاج مرض الصدف:

مرض الصدف حالة يصعب شفاؤها، ويعالجها كثير من العاملين بطب الأعشاب بأدوية لا يكشفون عن تركيبها، وقد وجدت أن الوصفة التالية مفيدة في تهدئة حدة المرض وتخفيف أعراضه بشكل ملحوظ:

يمزج مقداران متساويان من حامض البوريك والفازلين مع كمية بسيطة من أسيد أستيل ساليسيليك، ويمكن تطبيق النسب التالية: (المواد موجودة في الصيدليات).

٥٠غ من حمض البوريك + ٥٠غ من الفازلين + ٣غ من أسيد أستيل ساليسيليك (أسبرين).

ثم يطبق العلاج كما يلي:

١) يؤخذ حمام دافىء كل يوم مع مراعاة استعمال صابون طبي لا يهيج الجلد.

٢) يدهن مكان الإصابة ويجلس المريض عارياً، أو معرضاً المناطق المصابة لأشعة



الصدف

الشمس لمدة ربع ساعة فقط، ويطبق هذا العلاج يومياً ولمدة أسبوع.

٣) يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة خمس وعشرين دقيقة كل يومين ولمدة أسبوع أيضاً.

٤) يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة خمس وثلاثين دقيقة كل يومين مرة ولمدة أسبوع أيضاً.

٥) يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة أربعين دقيقة مرتين بالأسبوع ولمدة أسبوع أيضاً.

٦) يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة خمسين دقيقة مرتين بالأسبوع ولمدة أسبوع أيضاً.

٧) يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة مرة بالأسبوع ولمدة أسبوع أيضاً.

٨) يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة مرة كل أسبوعين.

٩) يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة مرة كل شهر.

ويستمر في تطبيق العلاج مرة كل شهر بشكل دائم أو يكرر العلاج كلما دعت الحاجة.

يلاحظ أن مدة العلاج تستمر شهرين تقريباً، وهذا هام، لأن الإسراع في العلاج يهيج ويؤذي المناطق المصابة أكثر مما ينفعها.

وإذا حدث أن المريض لم يتجاوب للعلاج وازدادت الحالة سوءاً، عندها يجب الاستمرار في تطبيق العلاج مع إنقاص المدة التي يعرض فيها المريض جسمه للشمس إلى النصف.

٣ البهاق[1]

مرض جلدي مجهول السبب يتصف بحدوث بياض في بعض أجزاء الجسم. وقد تكون الإصابة محصورة في منطقة محدودة أو منتشرة قليلاً أو كثيراً، وقد تشفى ثم تعود، وقد تلازم المصاب مدى الحياة، وهو مرض غير معدٍ وينحصر أثره في الناحية التجميلية فقط.

تبلغ نسبة الإصابة بهذا المرض ١٪ من مجموع سكان العالم تقريباً وتحدث، عادة، خلال العشرين سنة الأولى من العمر.

العلاج:

١) لعلّ خير وسيلة لعلاج هذا المرض هو تطبيق الدواء الذي اكتشفه الطبيب المصري عبد المنعم المفتي واستخلصه من بذور نبات «أمي ميجس لين» (AMMI- MAJUS- LINN) الذي ينبت في مصر، وأطلق عليه اسم نيو ميلادينين (NEOMELADININ)، وشرح طريقة استعماله شرحاً وافياً في العبوة التي يمكن أن تشترى من الصيدليات.

٢) قال الشريف الرضي في كتابه: إذا أحضر بصل العنصل وأخذ لبه ودق، ثم خلط بالخل العتيق ودلك في الحمام مكان الإصابة بالبهق الفاحش الذي لا يوجد له دواء فإنه يشفيه، (وذلك بعد استعماله مرات عديدة).

٣) كان الطبيب الشهير ديسقوريدس والطبيب جالينوس وغيرهما ينصحون المصابين بالبهاق بدلك موقع الإصابة بشرائح البصل الملطخة بالخل مع تعريض المنطقة لأشعة الشمس لمدة ساعة كاملة وتكرار ذلك يومياً حتى تزول الأعراض.

٤ التسلخات الجلدية

تحدث التسلخات الجلدية عند الأطفال غالباً بسبب قلة النظافة وتأثيرات البول والبراز ضمن الثياب. وتحدث عند الكبار بسبب قلة النظافة

---

(١) يسميه بعض الناس: البرص.

والاحتكاك المستمر.

وفيما يلي نقدم عدة وصفات تفيد في علاج التسلخات :

١ ـ علاج التسلخات الجلدية عند الأطفال :

تغسل كمية من الجزر الأصفر وتقشر ثم يبرش الجزر برشاً ناعماً جداً، ويوضع ضمادات على المنطقة المصابة بالتسلخ لمدة ١٢ ساعة، وذلك بعد غسلها بالماء والصابون. ويمكن تجديد هذه الضمادة بالطريقة نفسها عند الحاجة.

٢ ـ علاج التسلخات عامة :

تجمع أوراق الأزهار من نبات النسرين وتجفف وتسحق جيداً، ويستعمل مسحوقها ذرّاً فوق التسلخات الجلدية عدة مرات كل يوم، وذلك بعد غسلها بالماء والصابون، ويستمر فعل ذلك لعدة أيام وحتى يتم الشفاء.

٣ ـ راجع وصفة ٦ ص٢٤١. ووصفة ١٧ ص٢٤٥.

٥ الخراجات المتوزمة

١) علاج الخراجات المتوزمة وتسريع فتحها وشفائها :

وتفيد الخراجات المتننة التي توزمت واحمرت المنطقة المحيطة بها بشكل كبير، ولعلاج الداحس المتقيح وخراجات الثدي وخراجات الشرج الناجمة عن انسداد النواسير.

تفتَّر كمية كافية من الماء ثم يضاف إليها مسحوق بذور الحلبة مع التحريك باستمرار حتى يتماسك المزيج مع بعضه ويصبح كالعجين الرخو. ثم يوضع الإناء الحاوي على العجينة الرخوة في إناء آخر يحوي ماءً ساخناً يكفي لغمر ثلثي هذا الإناء. ويرفع الإناءان معاً على نار هادئة مع استمرار التحريك لمدة عشر دقائق وحتى يتغير لون المستحضر ويصبح غامقاً وقوامه كالعجين، ثم يفرش فوق المنطقة المصابة وهو ساخن بسماكة سنتيمتر واحد ويغطى بقطعة من الشاش، ويربط بقطعة أكبر من الصوف. وتبدل هذه اللبخة ثلاث إلى أربع مرات كل يوم ويستمر على فعل ذلك حتى ينفجر الخراج ويقذف ما بداخله من قيح.

٢) طريقة لتفجير الخراجات المتصلبة :

يسلق مقدار حفنة من العدس بالماء حتى النضج الكامل، ثم يصفى ويهرس العدس جيداً إلى أن يصبح كالعجين، ويوضع منه ضمادات فوق الخراج المتصلب، ويبدل مرة صباحاً ومرة مساءً، ويستمر على فعل ذلك حتى يفتح الخراج.

٣) طريقة أخرى لتفجير الخراجات المتوزمة والمؤلمة :

تطبخ حبّة من اللفت حتى النضج التام، ثم تشطر إلى قطعتين، أو أكثر، حسب حاجتها في الاستعمال، وتوضع من ناحية اللب، وهي دافئة، فوق الخراج وتضمد وتترك لمدة ثماني ساعات، حيث يمكن تجديدها. ويستمر عمل ذلك حتى تزول الآلام وتخف حدة التوزم ويصبح الخراج

طرياً ليناً وقابلاً للتفجير والتنظيف.

٤) طريقة ثالثة تساعد على تفجير الخراجات المتوزمة:

تسخَّن كمية كافية من البصل تسخيناً جافاً (بواسطة الفرن مثلاً) ثم يفرم فرماً ناعماً ويوضع بشكل ضمادة ساخنة فوق مكان الخراج المتوزم، ويترك من المساء حتى الصباح فيسرع ذلك في تقيح الخراج وتليينه ويصبح قابلاً للتفجير والتنظيف.

٦ الحكّة

إن هرش الجلد عمل طبيعي يقوم به كل إنسان، لكن الحكة الزائدة تدل على وجود أسباب عامة أو موضعية، لهذا يجب التفتيش عن السبب وعلاجه. ونذكر من الأسباب العامة مثلاً الإصابة بمرض السكري الذي يؤدي إلى هرش المناطق التناسلية خاصة، وبعض أمراض الكبد والحساسية ووجود ديدان في الأمعاء وغيرها. ونذكر من الأسباب الموضعية الكثيرة: الجرب ـ الأكزيما ـ والحزازة ـ وغيرها. وهذا يعني بكل وضوح، أن الحكة هي عرض لمرض آخر وليست مرضاً بحد ذاتها.

أما الحكة العارضة فهي تحدث بسبب تجفاف الجلد ونقص المواد الدهنية فيه، وبسبب فرك المناطق الحاكة بالأظافر والأيدي لأن ذلك يؤدي إلى دخول الجراثيم عبر الجلد وازدياد الحكة من جديد، وهكذا دواليك.

العلاج:

إن الخطوة الأولى في علاج الحكة هي التوقف عن الحك، لأن هرش الجلد يزيد الحالة سوءاً. كما ينصح بعدم بلّ المنطقة الحاكة بالماء، واستعمال العلاج الذي يهدىء الحكة ومن ثم التفتيش عن الأسباب وعلاجها.

ولتهدئة الحكة الموضعية يمكن اللجوء إلى الطريقة التالية:

تهرس كمية من الخيار الطازج وتعصر وتصفى، ويستعمل السائل الناتج لدهن مكان الإصابة الحاكة. ويستمر في ترطيب المنطقة حتى تهدأ الحكة تماماً، شريطة عدم هرشها أثناء تطبيق العلاج. (تفيد هذه الوصفة في تهدئة الحكة الناتجة عن الجرب أيضاً).

أما الحكة العامة فيمكن لعلاجها تطبيق المغطس التالي:

يوضع ملء لتر من نخالة القمح (الردة) مع خمسة ليترات من الماء ويغلى على النار لمدة نصف ساعة، ثم يضاف هذا المغلي إلى ماء المغطس الفاتر (بانيو)، بعدها يستلقي المصاب في الماء لمدة عشرين دقيقة.

وإذا كانت الحكة متوضعة في جزء محصور من الجلد، فيمكن، في هذه الحالة، تطبيق كمادات موضعية بالمغلي السابق.

ومن المفيد أن نذكر أن إضافة غرام واحد من النخالة إلى كل وجبة من الطعام يمنع الحكة الناتجة عن الاضطرابات الغذائية .

ـ راجع الوصفة الثانية فقرة ب ص ٢٣١ . والوصفة ٤ ص ٢٣٠ .

٧ الأكزيما

حالة جلدية معروفة تنتج عن زيادة الحساسية، وتسبب حكة مزعجة، وقد تشتد هجمتها أو تخف، لكنها، بشكل عام، صعبة الشفاء.

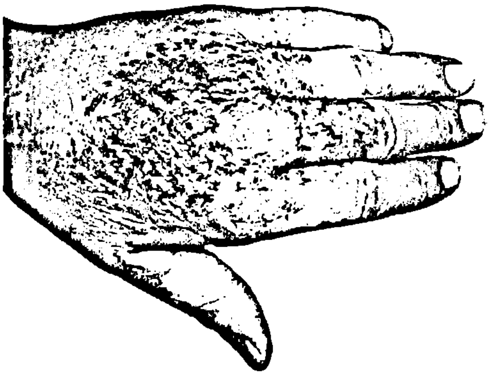
وبشكل عام يتعلق هذا المرض، لدرجة كبيرة، بالمهنة، حيث تسبب ملامسة الأيدي للمواد المخرشة كالإسمنت ومشتقات البترول والمنظفات الكيميائية وغيرها إلى ازدياد نسبة الإصابة بين العاملين بها .

العلاج :

نظراً لأن الأكزيما من الأمراض الجلدية الحاكة فإن علاجها يرتبط بشكل كبير بعلاج هذه الأمراض، وفيما يلي نقدم مجموعة من الوصفات تفيد في العلاج مع التنويه بالمميزات الأساسية لكل وصفة على حدة :

١) زهرة الربيع لعلاج الأكزيما :

يستخرج من زهرة الربيع المسائية زيت يسمى



الأكزيما

زيت زهرة الربيع، وهو مادة معروفة منذ زمن طويل، وكان يستعمل لعلاج كثير من الأمراض .

وفي المدة الأخيرة أثبت العلماء أن هذا الزيت فعّال جداً في علاج الأكزيما، وقد اعتمد بشكل رسمي في بريطانيا بعدما حضروه دواء يحمل اسم (EPOGOM) .

إن استعمال هذا الزيت في علاج الأكزيما مفيد للغاية، ولعله الأفضل بين جميع المواد الأخرى، خاصة لعدم وجود أية آثار جانبية له .

وعند الإستعمال يدهن مكان وجود الإصابة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً بالزيت، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام .

٢) نقدم فيما يلي وصفات تفيد في علاج الأكزيما والأمراض الجلدية الحاكة بأنواعها :

أ) تعصر عدة حبات من ثمار نبات أويسة عنب ناضجة وطازجة، ويدهن بالعصير، وهو طازج، مكان الإصابة الجلدية فقط عدة مرات

كل يوم ويستمر على ذلك حتى يتم الشفاء.

ويمكن تحضير ما يشبه العجينة من هذه الثمار واستعمالها كما يلي:

تغلى ثمار هذا النبات اليابسة أو الطازجة حتى النضج (لمدة ساعتين كاملتين)، ثم تهرس ضمن الماء جيداً وتعصر تماماً ويصفى العصير، فنحصل على محضر لزج تقريباً يستعمل دهوناً لمنطقة الإصابة بكمية سميكة ثم تربط بضمادة لمدة أربع وعشرين ساعة، ثم تنزع وتغير بضمادة جديدة، وتكرر العملية في عدة أيام متتالية حتى الشفاء. (تفيد هذه الوصفة في علاج القوباء أيضاً).

ب) تسلق كمية كافية من حبوب الفاصولياء الجافة حتى النضج التام، ثم تهرس وتعجن حتى تصبح كالمرهم، ثم يدهن به مكان الإصابة الجلدية، أو توضع ضمادات فوق منطقة الإصابة، وتبدل صباحاً ومساءً، ويستمر ذلك حتى الشفاء.

جـ) يساعد زيت اللوز الحلو كثيراً في علاج الأكزيما أو الحكة الجلدية بأنواعها. ويستعمل دهناً للمنطقة الحاكة ٣ ــ ٥ مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء. وينصح أثناء العلاج بعدم بلّ المنطقة المصابة بالماء أو الإقلال من ذلك ما أمكن.

٣) علاج الأكزيما والتهاب ما حول الأظافر وداء الذئب والجروح النتنة والقروح العفنة:

تحوي فروع نبات (الكنبات) مواد فعالة وهامة في علاج الأمراض السابقة:

ففي حالة الأكزيما وداء الذئب والتهابات الأظافر يفضل دائماً عمل لبخ منها، وإجراء حمامات بمغليها إذا كان ذلك ممكناً.

وتصنع اللبخ بسلق كمية من فروع النبات ثم وضعها بين قطعتين من الشاش وربطها فوق موضع الإصابة، ويكرر العمل مرتين كل يوم (أي تغير الضمادة كل ١٢ ساعة).

ويحضر المغلي بوضع مقدار قبضة اليد من النبات في كمية مناسبة من الماء وغليها لمدة عشرين دقيقة، ثم تجرى الغسولات أو المغاطس وهي دافئة لمدة ربع ساعة ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم.

وللجروح والقروح يحضّر مرهم الكنبات ويدهن به مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم فوق مكان الإصابة.

ويتم تحضير المرهم بغلي مقدار ملعقة كبيرة من فروع النبات في ربع لتر من الماء حتى يتبخر ثلاثة أرباع الماء، ثم يصفى ويعصر بواسطة قطعة من الشاش، وبالتالي يذاب مقدار ١٢٥ غراماً من شحم حيواني، ويصب المعصور فوقه ويترك على نار هادئة حتى الغليان، ثم يحرك جيداً وتطفأ النار مع استمرار التحريك حتى يبرد.

٤) طريقة أخرى لعلاج الأكزيما الرطبة والحكة الجلدية وتقيح الأظافر والجروح:

يفيد استعمال مغلي البابونج في علاج الأمراض السابقة، ويطبق كما يلي:

يغلى لتر من الماء ويضاف إليه أربع ملاعق كبيرة من زهر البابونج الجاف، ويستمر في

الغليـان لعـدة دقائق، ثم يصفى. وبعـدمـا يفتر يستعمل غسـولاً أو حمامـاً (تغطيسة) لمـدة ربع ساعـة. ويمكن استعمالـه بشكل كمـادات دافئة خاصة في حالة الحكة الجلدية، وبعدها تجفف المنطقة ويُذر فوقها (يرش) قليل من مسحوق زهر البـابـونج. وفـي حـال إمكـانية التضميـد تطبـق ضمادة بقطعـة شاش نظيفة وجـافة، وتكـرر هذه العملية عـدة مرات كل يـوم، ويستمر ذلـك حتى الشفاء التام.

وينصـح الأشخـاص المصـابـون بـالأمـراض السـابقة بعـدم بـلّ المنطقة المصـابـة بالمـاء إن أمكنهم ذلك وحتى يتم الشفاء.

٨ أمراض أخرى

نورد فيمـا يلي عـدة وصفات تفيـد في عـلاج بعض الأمراض الجلدية حسبمـا هو مبين مع كل وصفة:

أ) علاج داء المنطقة:

- **وصفـة أولى**: تطبق أوراق الملفـوف الغضة والطازجـة فوق منطقة الإصـابة بشكـل كمادات، وتغير كل أربع ساعات، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

- **وصفة ثانية**: يدهن الجلد المصـاب مباشرة بـالخـل، ويفضـل خل التفـاح النقـي، ويكـرر الدهن عـدة مرات كل يوم حتى تنطفـىء الفقاقيع ويتماثل المريض للشفاء.

ب) علاج مرض القوباء:

للعـلاج يمكــن تطبيـق إحـدى الـوصفتيـن التاليتين:

وصفـة أولـى: يدهـن مكان الإصـابة بـالخل (ويفضل خـل التفاح) صبـاحاً ومسـاءً، ويستمر ذلك حتى يتم الشفاء خلال عدة أيام.

وصفة ثـانية: يغلى مقـدار كيلوغرام مـن قش الشـوفان فـي عدة لتـرات من المـاء لمدة نصـف سـاعة ثـم يصفـى ويستعمـل تغطيسة أو غسـولاً للمناطق الجلـدية المصابة مرتين إلـى أربع مرات كل يـوم، ويستمر فعل ذلـك حتى يتـم الشفاء. (تفيـد هذه الـوصفـة فـي علاج جميـع الأمـراض الجلدية الجافة والأكزيما).



الشوفان

جـ) علاج الجرب:

يمزج مقدار ملعقة كبيرة من عصير الثوم، وهو الأفضل، (أو تستعمل كمية من الثوم المقشر والمهروس هرساً جيداً) مع حوالي نصف كأس من زيت الزيتون الصافي، ويرفع على نار هادئة لبعض الوقت حتى يتم التجانس، ثم يدهن به الجسم ويترك لمدة عشرين دقيقة ثم يأخذ المصاب حماماً دافئاً، ويغير ملابسه كاملة. وتكرر هذه العملية في ثلاثة أيام متتالية أو حتى يتم الشفاء. راجع علاج الحكة ص ٢٢٨.

د) علاج أمراض الجلد الفطرية:

تجمع ثمرات نبات الحنظل بعد نضجها (عندما تصبح صفراء) وتعصر بأية طريقة ممكنة ويستعمل عصيرها دهناً مكان الإصابة مرتين إلى أربع مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك إلى أن يحصل الشفاء.

هـ) علاج الطفح الجلدي (URTICARIE):

لدى ظهور الطفح الجلدي عند الكبار أو عند الصغار يتبع ما يلي:

١) يمزج مقدار خمسين سنتيمتراً مكعباً من ماء معدني مثل ماء فولفيك مع ملعقة صغيرة من خل التفاح ويشرب، ويكرر هذا العمل كل ثلاث ساعات حتى يزول الطفح. أما عند الصغار فيؤخذ مقدار أقل من خل التفاح.

٢) إذا كانت الأجزاء المصابة بالطفح مؤلمة أو حاكة يتبع ما يلي:

تغلى كمية من نبات القريص (LORTE) الأخضر أو اليابس في لتر من الماء حتى



الحنظل

يتبخر معظم الماء، ثم تطفأ النار ويضاف للمغلي كمية من خل التفاح تساوي كمية الماء المتبخر، وبعدما يبرد يصفى ويستعمل لترطيب المناطق المصابة مسحاً بواسطة قطعة من القماش عدة مرات كل يوم.

و) علاج الشري والطفوح الجلدية عند الأطفال:

تعالج الطفوح الجلدية عند الأطفال بإعطائهم مقدار ربع ملعقة من زهر اللاميون الأبيض المجفف ممزوجة مع قليل من العسل، ثلاث مرات كل يوم، فتزول كامل الأعراض خلال ثلاثة إلى خمسة أيام.

ز) علاج الحزازة :

١ ـ تنقع كمية من الصمغ العربي بالخل وتخض جيداً حتى التجانس. ويدهن بها مكان الإصابة مرتين كل يوم، مع مراعاة عدم بلّ المنطقة بالماء ما أمكن، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء.

٢ ـ يحرق غصن زيتون أخضر فيخرج من طرفه سائل يشبه الماء. يدهن بهذا السائل، وهو ساخن، مكان الإصابة. ويكرر مرتين باليوم ويستمر لحين حدوث الشفاء.



لاميوم أبيض

***

٣

بعض حالات البشرة الأخرى

١ الاعتناء ببشرة الوجه

إن الاعتناء ببشرة الوجه يساعد كثيراً في الحفاظ على جماله ورونقه ويزيده إشراقاً ونضارة. ولكننا ننبه السيدات إلى أن المواد المستعملة في هذا المجال تختلف من سيدة إلى أخرى حسب طبيعة بشرتها، وتختلف من حالة إلى أخرى حسب الغاية المرجوة من الاعتناء أو العلاج.

وفيما يلي سوف نقدم مجموعة متنوعة من الوصفات تفيد حالات الجلد المبينة مع شرح لطريقة تحضير واستعمال العلاج:

أ) الاعتناء بالبشرة العادية:

لجعل البشرة ناعمة كالحرير يمكن اتباع إحدى الطريقتين التاليتين:

١) توضع كمية من أوراق نبات المريمية الجاف في إناء زجاجي قابلاً للإغلاق، ويضاف إليها ماء الكولونيا العادي حتى يغمرها تماماً، ثم يغلق الإناء بإحكام ويترك لمدة أربعين يوماً مع الخض الجيد يومياً، ثم يصفى السائل ويستعمل مسحاً للوجه بعد تنظيفه كل يوم مساء قبل النوم.



مريمية

٢) يحضر مزيج من كميتين متساويتين من الغليسرين وعصير البندورة الناضجة والطازجة مضافاً إليه قليلاً من الملح، ويخض المزيج جيداً ويدهن به الوجه (والأيدي) يومياً قبل النوم ويترك حتى الصباح، حيث يغسل بالماء الدافىء فقط.

٣) للحصول على بشرة وجه نقية وجميلة يعصر قليل من ثمار الدراق ويصفى، وتدهن به بشرة الوجه بعد تنظيفها بالماء والصابون، ويترك هناك حتى يجف ولمدة نصف ساعة، ثم ينظف بالماء المغلي بعد تبريده، أو بالماء المقطر أو بماء الورد، دون صابون، ويكرر ذلك مرة إلى مرتين كل أسبوع.

٤) تغسل كمية من قشور البرتقال وقشور الليمون الحامض وتنقع في كمية مناسبة من الماء الحار من المساء حتى الصباح. وعند الصباح يغسل الوجه بالماء العادي والصابون ثم يغطس في هذا المنقوع لعدة دقائق دون غسله مرة ثانية. وتكرر العملية لعدة أيام متتالية لحين الحصول على النتيجة المرغوبة، وبعدها تكرر حسب الحاجة.

ب) الاعتناء بالبشرة الجافة أو الدهنية:

إذا كانت بشرة وجه السيدة دهنية ويتراكم جراء ذلك إفرازات غزيرة من الدهون، فإنها تستطيع معالجة تلك الحالة بمسح كامل جلد الوجه بشكل جيد بعصير الليمون الحامض (بواسطة قطعة قطن مثلاً). ويترك الوجه مبتلاً بعصير الليمون لمدة عشرين دقيقة وحتى يجف تماماً، ثم يغسل بالماء البارد دون صابون أو ينظف بكريم تنظيف، وبعدها يدهن بكريم للتجميل. تكرر هذه العملية حسب حاجة الجلد لها.

أما إذا كانت بشرة الوجه جافة فتدهن بعصير البرتقال بدلاً من عصير الليمون الحامض مع مراعاة الإرشادات السابقة نفسها.

تستعمل كريمات التجميل الواردة في هذا البحث حسب الرغبة والإمكانية المتاحة.

جـ) مغذّي للبشرة:

تحوي عصارة ثمار الأناناس فيتامينات ومعادن ومواد فعالة تفيد الجلد بشكل كبير وتحافظ على حيويته ونضارته وتمده بالغذاء، لذلك تنصح جميع السيدات بدهن وجوههن (بعد تنظيفها من آثار الماكياج) كل يوم مساء، بعصير الأناناس، وغسله في الصباح بشكل روتيني.

د) علاج الزيوان:

تمزج كميتان متساويتان من الكحول الطبي وعصير الليمون الحامض ويدهن بهما المنطقة

المصابة بالزيوان مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم. ويستمر في تطبيق العلاج حتى الشفاء التام. وينصح بعدم عصر الزيوان إطلاقاً. وفي حالة الضرورة يمكن عصر زيوانة واحدة بهدوء ودون ضغط، بمعنى عدم وضع الأصابع المستعملة في أكثر من مكان واحد.

هـ) علاج النمش والكلف:

خير وسيلة لعلاج النمش والكلف هي استعمال الخيار أو البطيخ الأصفر (الشمام)، كما سنذكر فيما يلي: ويفيد أيضاً استعمالهما معاً بشكل مرهم كما هو وارد في الصفحة ٢٣٨ فقرة/ ي.

١) الخيار:

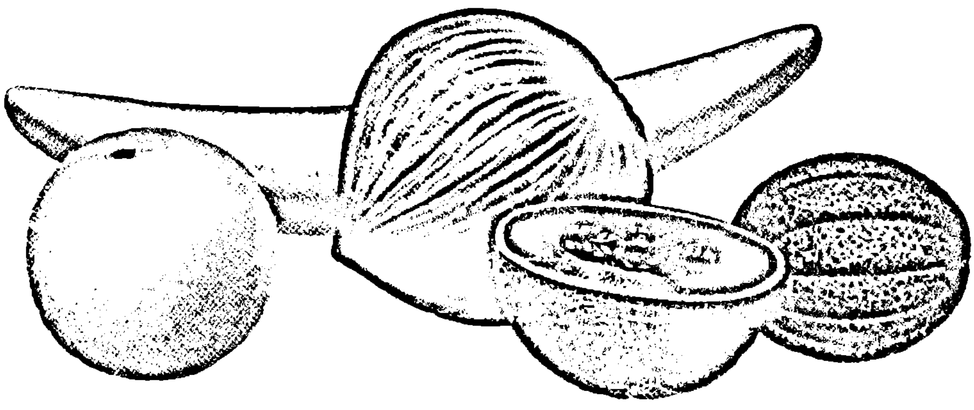
للخيار استعمالات كثيرة في مجال التجميل، فهو يكسب بشرة الوجه نعومة وجمالاً إذا قطع وغلي حتى النضج، ثم يصفى ويستعمل غسولاً للوجه (بعد تنظيفه من آثار الماكياج)، كل يوم مساء قبل النوم.

ولعلاج النمش والكلف تؤخذ عدة قطع من الخيار وتنقع في كمية من الحليب وتترك لمدة خمس ساعات، ثم ينظف الوجه تماماً ويدهن بهذا المنقوع دون غسله بالماء بعد ذلك، ويترك من المساء حتى الصباح وتكرر العملية يومياً حتى يزول النمش والكلف.

٢) البطيخ الأصفر (الشمام):

يستعمل البطيخ الأصفر لتجميل الوجه ولمكافحة النمش والكلف، وقد تعددت الوصفات وتشعبت كثيراً، ونذكر هنا الطريقتين البسيطتين التاليتين:

١) بعد تنظيف الوجه يدهن بعصير البطيخ الأصفر كل يوم مساء قبل النوم.



أنواع من البطيخ

٢) يقشر البطيخ الأصفر ويوضع القشر فوراً من ناحية اللب فوق جلد الوجه في الأماكن المنتخبة لمدة ثلاثين دقيقة كل يوم مساء قبل النوم.

٣) تحضر أربع كميات متساوية من المواد التالية:

- عصير أوراق نبات الأقحوان.
- عصير توت السياج (العلّيق).
- عصير الليمون الحامض الناضج.
- زيت اللوز.

تمزج المواد السابقة ويدهن بها الوجه صباحاً ومساء ويستمر ذلك لحين حصول النتيجة المطلوبة.

و) علاج تجعّد وتهدّل جلد الوجه:

١) تجعّد الجلد:

- يقشر الخيار ويوضع (القشر) فوراً من الناحية الداخلية فوق المناطق الهامة من الجلد، ويترك مدة خمسة عشر دقيقة. تكرر هذه العملية كل يوم حتى تزول التجعيدات.

- تهرس عدة حبات من ثمار الفريز الناضجة وتعصر، ويدهن بالعصير كامل الوجه مساءً قبل النوم، ويترك حتى صباح اليوم التالي، حيث يغسل بماء فاتر كان قد غلي مع قليل من البقدونس. وتكرر هذه العملية حسب الرغبة وحسب حاجة بشرة الوجه، فيتنشّط الجلد ويتجدد وتزول تجعداته ويشرق لونه ويصبح أكثر نضارة وجمالاً.

٢) شد الجلد:

تدهن بشرة الوجه (والرقبة والأثداء، والبطن أيضاً، لمن يرغب في ذلك) بعصير التفاح كل يوم مساء قبل النوم، فيشتد الجلد ويصبح أكثر متانة وصلابة.

ويعتبر أكل التفاح أيضاً مفيداً جداً في الحفاظ على جمال ورونق البشرة.

٣) تهدّل الجلد:

تحضر المساحيق التالية بمقادير متساوية:

مسحوق العفص ــ مسحوق قشر الرمان ـ مسحوق أوراق الشاشن ـ مسحوق جوز السرو ـ مسحوق زهر السماق ـ مسحوق المصطفى. (توجد كلها في دكاكين العطارين).

تنخل جميع المساحيق السابقة في قطعة من الشاش وتمزج مع بعضها ثم تجبل بالماء النقي حتى تصبح كالعجين ويصنع منها أقراص بشكل وحجم مناسب وتحفظ في إناء مغلق لحين الاستعمال.

وعند الاستعمال يؤخذ القرص كما هو ويمزج مع كمية بسيطة من خل التفاح ثم يوضع المستحضر فوق جلد الوجه بعد تنظيفه لمدة عشر دقائق، وبعدها يزال المعجون ويمسح الوجه دون الغسل ويترك من المساء حتى الصباح. يكرر هذا العمل لحين الحصول على النتيجة المطلوبة.

ز) العسل والجمال:

للعسل دور بارز في العلاج التجميلي للجلد ولبشرة الوجه بشكل خاص، وهو يستعمل قناعاً على الوجه صافياً أو ممزوجاً بمواد أخرى. وفي العالم اليوم عدة معامل تحضر مواد للتجميل ولمعالجة الآفات الجلدية بأنواعها، جوهرها مادة العسل.

ومن استعمالات العسل الوصفة التالية للعناية بالبشرة ولإزالة تجاعيد العنق والوجه أيضاً:

يوضع مقدار (٥٠غ) خمسين غراماً من شمع العسل فوق (٥٠غ) خمسين غراماً من زيت اللوز ويرفع فوراً على نار هادئة جداً، ويستمر في التحريك بملعقة خشبية حتى ذوبان الشمع تماماً ثم يضاف مقدار خمسين غراماً من العسل الصافي إلى المستحضر ويمزج بهدوء حتى التجانس التام، وبعدها يضاف أيضاً خمسون غراماً من عصير البصل ويمزج بهدوء حتى التجانس التام، ثم يترك المستحضر حتى يبرد وعندها يصبح جاهزاً للاستعمال. ويمكن لمن يرغب إضافة أحد العطور لتحسين الرائحة (بعدما يبرد).

يستعمل هذا المستحضر دهناً للوجه بعد تنظيفه كل يوم مساءً ويغسل في الصباح التالي. ويمكن أن يكرر ذلك يومياً أو يستعمل في فترات مختلفة حسب الحاجة.

ح) لإعطاء بشرة الوجه لوناً محمراً ونقياً:

يؤكل كل يوم كمية بسيطة من الشونيز (حبة البركة) مع قليل من الزبيب. (١٠غرام شونيز - ٥٠غرام زبيب) ويكرر ذلك لفترة طويلة تكفي للحصول على النتيجة المرغوبة (مئة يوم مثلاً).

ط) علاج مشاكل الجلد بشكل عام:

نظراً لاحتواء أوراق السلق على مواد وأملاح وفيتامينات تؤثر إيجابياً على صحة الجلد، فإن شرب مغليه يفيد في تنقية الجلد وفي علاج الأمراض الجلدية بشكل عام.

يغلى حوالي (٥٠غ) خمسين غراماً من ورق السلق في لتر من الماء لمدة عشرة دقائق، ثم يصفى ويشرب منه ثلاث كؤوس موزعة كل يوم. ويكرر ذلك بالقدر المطلوب.

ي) كيف نصنع كريم نباتي للتجميل:

تستطيع كل سيدة أن تصنع بنفسها كريماً نباتياً مفيداً جداً للاعتناء بالبشرة، قد يفوق بفائدته معظم الكريمات الموجودة في الأسواق، وذلك باستعمال بعض الفواكه والنباتات المتوفرة في كل مكان مثال ذلك:

١) تحضر ثلاث كميات متساوية من الخيار والبطيخ الأصفر (الشمام) والقرع (اليقطين المضلع) ويقشر كل جزء على حدة

ويهرس، ثم يضاف لكل مادة ملعقة من الحليب الطازج وتمزج المواد منفردة، ثم توضع الكميات الثلاث مع بعضها وتمزج جيداً فنحصل على ما يشبه الكريم[1]، مع العلم أنه يمكن إضافة عدة قطرات من العطر لتحسين الرائحة.

وعند الاستعمال ينظف الوجه تماماً ثم يدهن بطبقة سميكة من هذا الكريم وتترك لمدة نصف ساعة، ثم يغسل بماء الورد الفاتر. تكرر هذه العملية مرة كل ثلاثة إلى خمسة أيام.

٢) يُحضر ربع لتر (٢٥٠ سم٣) من عصير الخيار، و(٥٠غ) خمسون غراماً من لب اللوز اليابس المقشر والمسحوق كالطحين، ثم نضيف هذا المسحوق دفعة بعد أخرى إلى عصير الخيار مع المزج الجيد والمستمر، ثم نصّفي المستحضر بواسطة قماشة ناعمة جداً، ثم نضيف إلى ما تبقى في القماشة حوالي مئة سنتمتر مكعب (١٠٠ سم٣) من زيت اللوز مع قليل من العطر لتحسين الرائحة، ويمزج المستحضر جيداً. وينصح آخرون بإضافة ملعقتين من خل التفاح، وعند الاستعمال ينظف الوجه ويدهن كل يوم مساءً قبل النوم.

(١) يحفظ هذا الكريم لعدة أيام في الثلاجة (البراد).

ـ تشقق الشفاه:

إذا أصيبت الشفاه بالتشقق لأي سبب كان، فإن أفضل علاج هو أن تدهن ثلاث مرات كل يوم بزيت اللوز الحلو، ويستمر ذلك لحين حدوث الشفاء (مع مراعاة التخفيف من البلّ، والتجفيف بعد البلّ ما أمكن).

٢ علاج الجلد المتشقق والمتعب

يصاب الجلد عامة، وجلد الأرجل والأيدي خاصة، بالتشقق والتعب بسبب التعرض للهواء البارد أو التثليج، أو بسبب الإرهاق في العمل واستعمال المواد والمنظفات الكيميائية وغيرها. ولعلاج هذه الحالة يمكن اتباع إحدى الطرق التالية:

١) تمزج كمية من زيت الزيتون الصافي مع كمية مساوية لها من الغليسرين، ويمكن إضافة قليل من العطر لتحسين الرائحة، ويدهن به صباحاً ومساءً ويستمر في ذلك حتى الشفاء.

٢) يُغلى لتران من الماء ويضاف إليهما مقدار ملعقتين كبيرتين من مسحوق بذور الحلبة ويترك يغلي لمدة ثلاث دقائق، ثم يصفى وتنقع به اليدان أو الرجلان لمدة عشرين دقيقة، تجفف بعدها ولا تبلّ ثانية حتى صباح اليوم التالي. ويكرر هذا العمل كل يوم

مساءً حتى نحصل على النتيجة المرجوة .

٣) تمزج كميتان متساويتان من الغليسرين وعصير الليمون الحامض والناضج ، ويمكن إضافة قليل من العطر أو ماء الكولونيا لتحسين الرائحة .

تدهن اليدان بعد خض المزيج جيداً صباحاً ومساءً مع مراعاة عدم غسلهما بعد الدهن لفترة طويلة ، ويكرر العمل حسب الرغبة والحاجة .

٣ علاج الجروح والقروح

من المهم جداً عدم بلّ الجروح بالماء ، خاصة التي تحدث بالأدوات القاطعة . بمعنى أنه إذا كان الجرح نظيفاً وغير ملوّث بالأوساخ أو التراب ، فإن عدم بلّه بالماء يساعد كثيراً على سرعة الشفاء . أما الجروح الملوثة فيجب تنظيفها جيداً وتعقيمها بالمطهرات ومن ثم إجراء العلاجات اللازمة .

١) علاج الجروح العادية والمهترئة :

يحوي العقبارون (الفومي) مواد مفيدة جداً في علاج وشفاء الجروح العادية والمهترئة . وأهم هذه المواد مادة الآلانتوان ، التي تستعمل طبياً على نطاق واسع في المراهم التي تدهن بها الجروح .

ولاستعمال هذه النبتة تؤخذ كاملة مع جذورها وتغلى مع كمية مناسبة من الماء لمدة نصف ساعة ، ثم يصفى المغلي وتغسل به الجروح عدة مرات كل يوم وحتى يتم الشفاء ، حيث تقوم مادة الآلانتوان بتطهير الجرح من الأنسجة الميتة ، وتحرّض على نمو أزرار لحمية جديدة ، كما أنها في الوقت نفسه تخفف من حدة الآلام ، وتقصر فترة الشفاء ، مع العلم أن هذا النبات ليس له تأثير سمي أو تحسسي ويمكن استعماله باطمئنان .

٢) علاج الجروح والقروح بشكل عام :

تحتوي قشور أشجار الصفصاف على مواد مسكِّنة للألم ومضادة للالتهاب ، أهمها مركبات الساليسيلات ، ولذلك تجمع القشور من الأغصان التي لها من العمر أربع سنوات أو أكثر ، وتجفف ويستعمل منها حوالي عشرة غرامات لكل فنجان من الماء البارد ويترك منقوعاً لعدة ساعات ، ثم يغلى ويصفى ويستعمل بشكل كمادات وغسول للجروح والقروح عدة مرات كل يوم وحتى يتم الشفاء .

٣) علاج الجروح والقروح العفنة والتهابات ما حول الأظافر :

تجمع عشبة الزراوند الظياني وتجفف في وقت الإزهار[١] ، ويحضر منها مغلي بإضافة مقدار ملعقتين لكل كوب من الماء ويغلى على النار لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويستعمل لغسل

---

(١) وقت تفتح براعم الزهر.

المناطق المصابة أو بشكل كمادات دافئة، ويكرر العمل مرتين إلى أربع مرات كل يوم وحتى يتم الشفاء. وقد قال عنه جالينوس إنه ينبت في القروح لحماً ويذهب العفونة ويطهر الجروح والقروح، أما ماسرجويه فقد نصح بسحقه مع العسل وطلي الجروح والقروح الرطبة به فيبرئها. وقال ديسقوريدس: إذا تضمد به قلع خبث القروح العفنة ونقى أوساخها.

٤) تطهير الجروح والقروح خاصة النازفة بشكل خفيف:

تغلى أوراق نبات السحلب اليابسة بنسبة ملعقة كبيرة (١٠ غرامات) إلى لتر من الماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل سائلاً مطهراً للجروح. وفي الوقت نفسه يفيد هذا السائل كمطهر لجوف الفم بشكل غرغرة.

٥) وصفة تطهر وتشفي الجروح والقروح الجلدية:

يغلى نصف لتر من الماء وعند الغليان يضاف إليه كمية كافية من البقدونس المفروم وتطفأ النار ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويستعمل لغسل الجروح والقروح فيطهرها ويساعد على شفائها.

وبالإضافة إلى ذلك يمكن تطبيق ضمادة من البقدونس المفروم جيداً فوق المنطقة المصابة، وربطها لمدة أربع وعشرين ساعة، ثم تغييرها، ويستمر ذلك حتى الشفاء التام.

٦) علاج الأكزيما وتسلخات الأطفال والقروح الرقادية والجروح والقروح السيلانية:

يحتوي لحاء وثمار البلوط الناضجة على مواد مطهرة وأخرى قابضة وثالثة قاطعة للنزيف، ولذلك يحضر منها مغلي يستعمل بشكل كمادات و ـ أو ـ غسولاً مستمرة للآفات المذكورة كما يلي:

يوضع مقدار قبضة اليد من لحاء أشجار البلوط وملء ملعقة من مسحوق ثماره الناضجة في لتر من الماء ويغلى على النار لمدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة، ثم يصفى ويستعمل غسولاً، أو كمادات، عدة مرات كل يوم.

٧) علاج الجروح العفنة:

تسلق أوراق الكرنب بالماء حتى النضج، ثم يستعمل هذا الماء في غسل الجرح جيداً، وبعدها توضع الأوراق المسلوقة، وهي دافئة، بشكل كمادات فوق الجرح أيضاً، فيشفى من العفونة والإنتان في المرحلة الأولى، ويبدأ بالاندمال في المرحلة الثانية، ويتم ذلك خلال أيام معدودة.

ويجب أن يغسل الجرح وتغير الكمادات أربع إلى ست مرات كل يوم، ويستمر على ذلك حتى يتم الشفاء.

٨) علاج الجروح المفتوحة وتطهيرها ولدغة الحشرات وعضة الحيوانات:

وتفيد أيضاً في علاج الوذمات الناتجة عن

الرضوض كرضّ المفاصل والصدمة بجسم صلب.

يستعمل محلول صبغة زهرة العطاس في غسل الجروح وبشكل كمادات لعلاج لدغة الحشرات وعضة الكلاب والحيوانات، كما تستعمل بشكل كمادات ساخنة فوق موضع الرض والوذمة.

تحضر صبغة زهرة العطاس من جمع الزهرات الكبيرة ونزع القدح وتجفيفها. ومن ثم بوضع مقدار كاف من الأزهار الجافة مع خمسة أضعافه من الكحول الطبي النقي في زجاجة بيضاء، ويحكم سدها وتترك في الشمس لمدة عشرة أيام مع الاستمرار في خضها كل يوم مرة واحدة على الأقل، ثم تحفظ لحين الاستعمال. وعند الاستعمال يحضر المحلول بإضافة ملعقة صغيرة من الصبغة لكل كأس من الماء، مع التنبيه إلى أن هذه الصبغة سامة ويجب الانتباه إلى ذلك عند استعمالها، بالإضافة إلى أنها قد تبدي شيئاً من التحسس الجلدي عند بعض الناس مما يستوجب إيقاف استعمالها فوراً.

٩) علاج الجروح والقروح الدامية:

تحوي جذور عشبة عصا الراعي على مواد قاطعة للنزيف. ولاستعمالها، في قطع نزيف الجروح والقروح، يغلى مقدار خمسة غرامات من الجذور في كوب من الماء لعدة دقائق، ثم يصفى ويستعمل بارداً، غسولاً وكمادات، فوق المنطقة النازفة، ويستمر على فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

١٠) علاج الجروح العفنة والقروح والدمامل:

تجمع الأجزاء العلوية المزهرة من نبات الحندقوق ويحضر منها مرهم؛ وذلك بإضافة كميات من هذا النبات إلى ضعفي حجمها من شحم حيواني وقليل من الماء، وغليها جميعاً على نار هادئة حتى يتبخر كامل الماء، ثم تصفى وتعصر وهي ساخنة بواسطة قطعة من قماش، ومن ثم يستعمل دهناً مرتين إلى أربع مرات كل يوم، ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء.



الحندقوق

١١) وصفة أخرى تفيد في علاج القروح والجروح العفنةوالمستعصية على الشفاء وقروح الدوالي والقروح الناتجة عن الاستلقاء لمدة طويلة:

يحضر مرهم من النباتات التالية كما يلي: (١٠غ) عشرة غرامات من زهر الزيزفون + (١٠غ) عشرة غرامات من زهر البابونج + (٦غ) ست غرامات من نبات كنباث الحقول + (٦غ) ست غرامات من عشبة الفوه + (١٠غ) غرامات من زهر الأقحوان.

توضع جميع النباتات السابقة في ربع لتر من الماء وتغلى على النار لمدة ربع ساعة، ثم يضاف خمسون غراماً من شحم حيواني، ويترك المحضر على نار هادئة جداً حتى يتبخر كامل الماء ولا يبقى إلا الشحم الحيواني وما يحويه من مواد فعّالة على شكل مرهم يستعمل دهناً فوق المنطقة المصابة مرتين إلى أربع مرات كل يوم، حيث يلاحظ حدوث بعض الآلام في الأيام الأولى لتطبيق العلاج ثم يبدأ الشفاء.

ونضيف هنا أن المادة الأكثر أهمية في المستحضر السابق هي زهر الأقحوان، لذلك إذا تعذر تطبيق الوصفة كما وردت يمكن استعمال زهر الأقحوان منفرداً، والحصول على مرهم يشبه في تأثيره المرهم السابق. ويتم ذلك بعصر نبتة الأقحوان مع أزهارها ومزج العصير على نار هادئة جداً مع زبدة الماعز بنسبة واحد من عصير الأقحوان إلى خمسة من زبدة الماعز، وبعدما يتم المزج ويبرد المرهم المحضر، يستعمل دهناً للمنطقة المصابة مرتين إلى أربع مرات كل يوم.

ولإتمام الفائدة نقول إن عصير نبات الأقحوان مع أزهاره يمكن أن يستعمل كما هو لتطهير الجروح والقروح والدمامل والحروق والأكزيما وتشققات الثدي واليدين وغيرها من متاعب الجلد.

١٢) علاج التقرحات الجلدية المستعصية على الشفاء:

تؤخذ كمية من أوراق الجوز الغضة دون سوقها (ويفضل أن يتم ذلك في شهر حزيران) وتعصر بواسطة السحق أو الدق أو بالعصارة الكهربائية، أو بأية طريقة كانت، وتصفى، كما تؤخذ كمية من أزهار الجوز أيضاً وتعصر وتصفى. ثم يمزج ثلاث كميات متساوية من عصير أوراق الجوز وعصير أزهاره ومن شحم حيواني، وترفع المقادير الثلاثة على نار هادئة جداً، ويحرك المزيج حتى يصبح متجانساً تماماً ويأخذ شكل المرهم. بعدها يستعمل هذا المرهم دهناً فوق الآفة المتقرحة مرة صباحاً ومرة مساءً مع التضميد بالشاش المعقم، ويستمر على ذلك حتى يتم الشفاء.

١٣) وصفة تنقي الجلد من الدمامل وحب الشباب وتفيد في حالة الجروح المتقيحة والمستعصية على الشفاء وفي حالة التسمم وخاصة بالعناصر المعدنية:

يحضر مغلي جذور نبات الأرقطيون بوضع

مقدار ملعقة صغيرة من جذور النبات، بعد تفتيتها، لكل فنجان من الماء ويغلى على النار لعدة دقائق، ثم يصفى ويشرب منه ثلاثة فناجين موزعة كل يوم، ويستمر هذا العلاج لمدة شهر أو أكثر حسب تحسن الحالة وتجاوبها للعلاج. مع العلم أن الجذور الغضة أفضل من اليابسة، لأن التجفيف يفقدها جزءاً من فاعليتها. ويستطيع المصاب بالدمامل أو بحب الشباب والجروح المعنّدة أن يدهن مكان الإصابة بالمرهم المحضر من جذور النبات بالإضافة لتطبيق الوصفة السابقة.

ويحضر المرهم بالعصر الجيد لكمية من جذور الأرقطيون الغضة، ووضع العصير مع كمية مناسبة من شحم حيواني في إناء ورفعهما على نار هادئة جداً (دون احتراق الشحم) حتى الغليان، وبعدما يبرد يستعمل دهناً للمناطق المصابة مرتين إلى أربع مرات كل يوم.

١٤) علاج الجروح المزمنة التي طال أمد شفائها:

تقشر تفاحة وتشوى على نار الجمر حتى النضج، ثم تهرس، وبعدما تفتر توضع لصقة فوق المنطقة المصابة وتضمد. ويكرر هذا العمل كل يوم مرة واحدة، ويستمر ذلك إلى أن يبدأ الشفاء بعد سبعة أيام تقريباً.

وينصح آخرون بطريقة أخرى في استعمال التفاح لعلاج الجروح العفنة، وهي: مزج كميتين متساويتين من عصير التفاح وزيت الزيتون الصافي، ثم تبلّل قطعة من الشاش بالمزيج السابق وتوضع بشكل ضمادة فوق الجرح، وتبدل مرة إلى مرتين كل يوم ويستمر ذلك لمدة سبعة أيام حيث يبدأ الشفاء.

١٥) تطهير الجروح والتعفنات الجلدية:

تحضّر صبغة الأقحوان؛ وذلك بملء زجاجة بيضاء بزهر النبات، ثم يغمر الزهر بالكحول الطبي المركز بنسبة (٩٥٪) وتسد الزجاجة سداً محكماً وتترك تحت أشعة الشمس لمدة سبعة أيام مع خضها بشكل جيد كل يوم، ثم تصفى وتصبح جاهزة للاستعمال.

على أنها تكون بحالتها تلك مركزة وتهيج الجلد، لذلك عند استعمالها تمدد بالماء المقطر أو بالماء المغلي بعد تبريده بنسبة واحد إلى اثنين سنتميتراً مكعباً من الصبغة لكل ثلاثين سنتميتراً مكعباً من الماء.

١٦) علاج الجروح والقروح النتنة وتفجير الدمامل المتصلبة:

تشق عدة ثمرات من التين اليابس شقاً نصفياً ويفتح داخلها تماماً، وتغلى مع قليل من الحليب لعدة دقائق، وبعدما تبرد تفرد التينة وتطبق من ناحية اللبّ فوق الجروح أو الدمامل أو القروح وتربط بالشاش، وتبدل مرتين إلى أربع مرات كل يوم حسب الحاجة، ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء التام خلال خمسة أيام تقريباً.

١٧) علاج التسلّخات والجروح بأنواعها : (مفيدة جداً) :

تحوي أوراق نبات لسان الحمل السناني على هرمون يفيد في شفاء التسلخات والجروح بأشكالها المختلفة حتى في حالات الهرس والقطع والتقرح.

وعادة تهرس الأوراق الخضراء بشكل جيد، وتوضع كما هي بشكل لبخات فوق المنطقة المصابة فتسكن الألم وتساعد على الشفاء، وتغير كل يوم مرتين إلى ثلاث مرات، ويستمر ذلك حتى يتم الشفاء.

(تفيد هذه الوصفة أيضاً في حالة عقص الحشرات السامة كالزنابير والنحل وغيرها).

١٨) تسكين الآلام والالتهابات الجلدية التي تفرز القيح والدمامل المتوزمة وعلاجها :

تحمص بذور الكتان وتسحق وتمزج كمية مناسبة منها في قليل من الماء الساخن حتى تصبح كالعجينة ثم تفرش بين قطعتين من الشاش ويضمد بها المكان المطلوب ثم تلف بقطعة قماش كبيرة وتترك لمدة اثنتي عشر ساعة، ثم تغير بواحدة جديدة، ويستمر على فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

١٩) علاج الغنغرينا والأكزيما والحروق والكدمات والجروح العادية والنتنة :

لأوراق الملفوف فائدة وفاعلية عظيمة في علاج الأمراض الجلدية عموماً والأكزيما والغنغرينا المتوضعة خاصة. ويتم العلاج بوضع كمادات من ورق الملفوف الغض والطازج (أي تستعمل الورقة كما هي) فوق منطقة الإصابة أو منطقة الألم، وتترك لمدة أربع ساعات كاملة ثم تغير بأوراق جديدة.

وإذا شعر المريض بألم شديد يمكن نزع الكمادة لمدة ساعتين ثم توضع واحدة جديدة، أما في الليل فيمكن ترك الأوراق من المساء حتى الصباح. ويستمر في تطبيق هذا العلاج حتى يشفى المريض تماماً، وقد يستغرق ذلك شهرين كاملين في الحالات الشديدة.

(يطبق ما ذكر سابقاً في علاج الجروح بأنواعها والحروق والكدمات ويمكن هنا تغيير الكمادة كل ساعتين).

٢٠) الجروح العفنة والغنغرينا :

ورد في كثير من كتب الطب القديمة أن الأطباء العرب كانوا يعالجون الجروح النتنة والغنغرينا بتضميدها بعفن التفاح، حيث تؤخذ التفاحة العفنة (أو المعسقلة) وتهرس وتضمد بها المناطق المصابة لمدة أربع وعشرين ساعة ثم تزال الضمادة وينظف الجرح ويضمد من جديد، ويستمر عمل ذلك حتى يتم الشفاء.

٢١) طريقة بسيطة لصنع ضماد مضاد للتعفن :

قد يحتاج المرء أحياناً لصنع ضماد مضاد

للتعفن لعلاج جرح صغير أو حرق أو دمل متعفن أو غير ذلك. وأفضل طريقة لذلك هي اقتلاع القشرة الرقيقة جداً والموجودة بين كل طبقة والطبقة التي تليها في البصلة، حيث تقلع من مكانها بكل لطف وهدوء، وتوضع مباشرة فوق المنطقة المعنية (الجرح أو الدمل. .) ثم يوضع فوقها قطعة من الشاش المعقم ويربط العضو، وبذلك نحصل على أفضل ضماد كامل التعقيم وخال من كل تلوث، حيث يقوم هذا الضماد بحفظ الجرح ويساعد على شفائه.

٢٢) كيف نصنع سائلاً مطهراً:

أ- يستعمل عصير الليمون الحامض في غسل الجروح وتطهيرها. أما إذا سبب ألماً وإزعاجاً كبيرين فيمكن تخفيفه بالماء المقطر أو الماء المغلي أو الشاي الخفيف أو الكحول الطبي. ويستعمل مطهراً بشكل غسول مرتين إلى أربع مرات كل يوم وحتى يتم الشفاء.

ب- يغلى حوالي قبضة من أوراق أشجار الاوكاليبتوس مع كمية قليلة من الشاي في لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يبرد ويصفى ويستعمل غسولاً مطهراً للجروح، مع ملاحظة أن تكون الأوراق المستعملة قديمة قد مرَّ عليها فصل الشتاء.

جـ- يمكن استعمال خل التفاح نقياً لتطهير وغسل الجروح العفنة، ويفضل أن يمزج الخل بكمية مساوية من منقوع نبات البيلسان. وبعد غسل الجرح بهذا السائل يضمد بضمادة مبللة بالخل فقط، ويبدل مرتين كل يوم ويستمر ذلك حتى الشفاء.

د- تفرم كمية من نبات الكراث بكاملها (الجذور والأوراق والثمار) وتغلى على النار مع كمية كافية من الماء لعدة دقائق، ثم تبرد وتصفى وتستعمل غسولاً مطهراً لكافة الجروح.

4 علاج الحروق

١ - العسل لعلاج الحروق:

يفيد العسل كثيراً في علاج الحروق وخاصة المتعفنة والمستعصية على الشفاء، ويتم ذلك بوضع طبقة سميكة منه فوق المكان المحترق، وتبديلها كل يوم ويستمر في عمل ذلك حتى الشفاء.

(يمكن آن تكون عملية تنظيف العسل السابق لوضع عسل جديد مؤلمة قليلاً أو كثيراً).

٢ - طريقة أخرى لعلاج الحروق الجلدية:

تمزج كمية من زيت بذور الكتان مع كمية تساويها من زلال البيض مزجاً جيداً (ويمكن أن يستعمل ماء الكلس بدلاً من زلال البيض)، ويحرك المزيج حتى نحصل على مرهم متجانس تماماً، ثم يدهن بهذا المرهم فوق المنطقة المحترقة بواسطة فرشاة رسم صغيرة، وتترك المنطقة المصابة بدون تغطية (أي معرضة للهواء). ويكرر هذا الدهن مرتين إلى أربع مرات كل يوم، ويستمر في ذلك حتى الشفاء.

٣ ـ طريقة ثالثة لعلاج الحروق :

تجمع كمية كافية من أوراق الجرجير، قبل فترة الإزهار، مع كمية أخرى من أوراق نبات الفريز بالإضافة إلى بصلة متوسطة الحجم وتسحق المحضرات الثلاثة السابقة جميعها سحقاً جيداً، ثم تطبخ على نار هادئة مع كمية كافية من زيت الكتان، ثم يصفى المطبوخ وهو ساخن بواسطة قطعة من الشاش، ويوضع السائل في إناء مناسب ويستعمل دهناً للمنطقة المحترقة صباحاً ومساءً ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

٤ ـ طريقة بسيطة لعلاج الحروق الصغيرة :

تطبخ أوراق الإسفاناخ مع زيت الزيتون الصافي حتى النضج وتستعمل ضماداً للمنطقة المحروقة، مع تبديله مرتين كل يوم، ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء.

٥ ـ علاج حروق الشمس والماء الحار:

إذا تعرض الإنسان للحروق بسبب إصابته بالماء الحار، أو جلوسه الطويل تحت أشعة الشمس، فإنه في مثل هذه الحالات يفيده كثيراً، في منع تشكل الفقاعات الناتجة عن احتراق الجلد، أن يدهن المنطقة المصابة بعد حدوث الحرق مباشرة بخل التفاح، ويكرر ذلك عدة مرات حتى تهدأ الحالة.

٥ علاج التعرق الزائد

١ ـ طريقة لعلاج التعرق الغزير: (في القدمين وتحت الابط وغيرهما من أجزاء الجسم):

تغسل المناطق التي تتعرق بغزارة بالماء والصابون وتجفف تماماً ثم تدهن بصبغة الكنبات وخاصة بين أصابع القدمين.

تحضر الصبغة بوضع حوالي عشرة غرامات من فروع نبات الكنبات الجافة مع خمسين غراماً من الكحول الطبي النظامي في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان دافىء لمدة أسبوعين، مع خضّها جيداً مرة كل يوم على الأقل، ثم تصفى وتحفظ للاستعمال وتدهن بها مرة واحدة كل يوم الأماكن التي تفرز كميات زائدة من العرق.

٢ ـ طريقة أخرى لعلاج حالات التعرق الزائد عن الحدود الطبيعية :

يضاف حوالي أربعين غراماً من أوراق نبات المريمية الجافة إلى نصف لتر من الماء الساخن، ويترك ليتخمر مدة ست ساعات ثم يصفى ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة عدة مرات كل يوم، حيث يمكن زيادة أو إنقاص هذه الكمية قليلاً حسب تجاوب الحالة مع العلم أنه يمكن إضافة قليل من أوراق الشاي أو الزهورات أو البابونج أو غيرها للمستحضر لتحسين طعمه.

٣ ـ وصفة للحد من إفراز العرق الغزير:

يفيد الأشخاص الذين يشكون من تعرق غزير

في كافة أنحاء الجسم اتباع ما يلي :

يغلى ما بين ٥ ـ ١٠ لترات من الماء ويضاف إليها حوالي ١ ـ ٢ كلغ من أوراق الجوز الخضراء (ويمكن استعمال اليابسة)، ويستمر في غليه لمدة خمس دقائق، ثم تطفأ النار ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى ثم يصفى . ويستعمل هذا المغلي بعد الانتهاء من الاستحمام حيث يضاف إلى كمية الماء الأخيرة التي سيستعملها الإنسان، ويغسل بها كل الجسم . ويمكن لمن يشاء أن يعطر جسمه بعد الحمام بعطر مناسب .

٤ ـ وصفة للتخلص من الرائحة الكريهة تحت الإبط :

تسحق كمية من قشر الرمان سحقاً ناعماً حتى تصبح كالبودرة، ومن ثم ينظف تحت الإبط بالماء والصابون ويفرك بقليل من هذا المسحوق، ويكرر ذلك مرتين كل يوم لحين الحصول على النتيجة المطلوبة .

ملاحظة : يمكن، لتخفيف رائحة العرق تحت الإبط، وضع كمية بسيطة (بين الإبهام والسبابة) من كربونات الصوديوم ونشرها في المنطقة، بعد غسلها وتجفيفها، ويكرر العمل بشكل يومي .

٦ علاج لسع الحشرات

١ ـ علاج لسع الزنابير والعناكب والبعوض وغيرها :

يفيد كثيراً، لعلاج لسع الحشرات، دهنها بعد اللسع مباشرة بالخل مع تكرار الدهن عدة مرات كل يوم حتى تخف آثاره المزعجة .

٢ ـ لتخفيف إزعاج لسعة الحشرات غير القاتلة :

يفيد تطبيق مغلي البابونج بشكل كمادات في تخفيف إزعاجات لسع الحشرات الغير قاتلة . أما إذا تعرض الإنسان للسع الحشرات القاتلة فيمكن استعمال هذه الكمادات بالإضافة إلى الأمصال والعلاجات الطبية المطبقة .



البابونج

٣ ـ لتسكين آلام لسع الحشرات :

لعلاج وتخفيف آلام لسع الحشرات تهرس أوراق السعتر ويضمد بها مكان اللسع .

٤ ـ علاج لدغ الحشرات :

يحوي نبات الهندباء البرية مواد مفيدة وفعّالة في علاج لدغ الحشرات، وذلك بشرب عصيرها أو مغليها أو تطبيقها موضعياً فوق منطقة اللدغ .

وقد قال عنها إسحق بن عمران إنها تنفع من لدغة العقرب وتقاوم السموم .

وقال عنها ابن ماسة إن أكل ورقها وشرب مائها ينفع من لسع الهوام .

أما الطبري فقد قال إنه إذا سُحق نبات الهندباء وأُكل فإنه ينفع من لسع الحيات .

وحنين قال إنه إذا شُرب عصير الهندباء البرية فإنه ينفع من لسع العقارب والزنابير والحيات .

والبصري قال إن أصل نبات الهندباء ينفع من لسع العقرب .

ومنهم من نصح بأكل الأوراق أو شرب مغليها لنزع تأثير سم الأفاعي من الجسم .

وقال غيرهم ما يؤدي إلى المعنى نفسه .

٥ ـ لسعة العقرب :

ورد عن الشريف أنه إذا وضع النعناع فوق مكان لسعة العقرب سكنت آلامها بشكل فعال .

وذكر ابن البيطار والتميمي وغيرهما أن شرب مطبوخ نبات الأخلية ذات الألف ورقة يفيد جداً في إبطال مفعول سموم العقارب بشكل خاص ، وكل السموم بشكل عام .

٦ ـ الوقاية من لسع الحشرات والبعوض وما شابهها :

تهرس كمية من أوراق البقدونس ويدلك بها الجلد قبل النوم أو قبل الجلوس في أماكن يتعرض فيها الإنسان للسع الحشرات .

٧ علاج التثليج وآثار البرد الشديد

١ ـ علاج التثليج وآلام الأصابع واحتقانها الناتج عن شدة البرد :

تشوى تفاحة كاملة وناضجة ، دون تقشيرها ، على الجمر ثم تهرس وتوضع فوق المنطقة المصابة وتضمد من المساء حتى الصباح فتزول الحالة وتشفى تماماً .

٢ ـ وقاية الأقدام من التثليج :

يرش داخل الجوارب كمية بسيطة من مسحوق الحلبة ، فيؤدي إلى بث الدفء في الأقدام ، ويمنع إصابتها بالتثليج في فصل الشتاء البارد .

٣ ـ معالجة التثليج وتشقق الأيدي والأرجل من البرد الشديد :

تسلق ثمرة لفت حتى النضج التام ، ثم تشطر إلى نصفين يفرك بهما مكان التشقق والإصابة ويفضل ، إن أمكن ، استعمالها ضمادات للمنطقة المصابة لمدة اثنتي عشر ساعة .

٤ ـ لبثّ الدفء في القدمين في الأيام شديدة البرودة :

إن وضع عدة أغصان من نبات السعتر الغض في الحذاء يبعث بهما الحرارة ويحميهما من البرودة الشديدة والتثليج .

***

٤

الثآليل والأثافين

الثآليل أشكال وأنواع مختلفة، تصيب الجلد في أي مكان من الجسم، وتصيب الإنسان في أي مرحلة من العمر. وهو مرض معدٍ يسببه فيروس خاص من مجموعة بابوفا ينتقل من المصاب إلى السليم عن طريق الملامسة المباشرة لمنطقة الإصابة، ويساعد على انتشاره والإصابة به ضعفُ جهاز المناعة عند الإنسان.

العلاج:

تزال الثآليل بعدة طرق منها الجراحية والكيميائية والدوائية التي تساعد على زيادة المناعة الذاتية للإنسان، كما استعملت أشعة اللايزر أيضاً، وغيرها من طرق.

وتزول الثآليل أيضاً بطريقة الإيحاء الذاتي. وهذه الظاهرة معروفة للكثيرين، وسنذكر عدة طرق لإزالة الثآليل بواسطة استعمال النباتات الطبيعية.

أما الأثافين فهي في الغالب تحدث بسبب زيادة الضغط على الجلد، فتزداد سماكة الطبقة المتقرنة لدرجة كبيرة وتنغرس في العمق فتسبب آلاماً وإزعاجات كثيرة للمصاب.



الثآليل

علاج الثآليل والأثافين:

١ ـ طريقة بسيطة لإزالة الثآليل:

ورد عن الشيخ ابن سينا أنه إذا حُكَّت الثآليل بورق البقلة عدة مرات كل يوم وفي أيام متتالية أدى ذلك إلى موتها وقلعها.

٢ ـ وطريقة أخرى بسيطة لإزالة الثآليل:

توضع قشور ليمونتين حامضتين وناضجتين فوق كوب من الخل القوي (ويفضل خل التفاح) ويترك لمدة ثمانية أيام، ثم يستعمل غسلاً للثآليل صباحاً ومساءً حتى زوالها.

٣ ـ كما قال الأطباء العرب قديماً: إن الثآليل إذا دلكت بالخرنوب الفج بشدة في عدة أيام متتالية أدى ذلك إلى زوالها نهائياً دون أن تترك أثراً.

٤ ـ إذا قطعت أوراق التين أو أغصانه الصغيرة فإنه يخرج منها مادة حليبية واضحة يوضع منها مباشرة فوق الثآليل، ويكرر هذا العمل في الصباح والمساء حتى تذوب كامل الثآليل.

٥ ـ إزالة مسامير الأقدام (الأثافين):

تنقع الأقدام المصابة بماء فاتر لمدة عشر دقائق ثم تغسل وتنشف جيداً، وتؤخذ قطعة من البندورة الخضراء الفجة (قبل احمرارها) تناسب المكان الذي يوجد فيه المسمار (نصف حبة البندورة إذا كان المسمار في أسفل القدم مثلاً) وتطبق كما هي ومن طرف اللب فوق المسمار، وتضمد مكانها من المساء حتى الصباح، حيث تنزع ويكرر العمل كل يوم مساء لمدة أسبوع، عندها يكون المسمار قد تلاشى نهائياً.

وإذا لم يزل كلياً تنقع القدم في ماء ساخن لمدة عشر دقائق ثم يسحب المسمار، فيخرج كما هو دون ألم أو إزعاج.

ولا بد أن يترك هذا الثفن مكانه فراغاً واضحاً لا يسبب أية مضاعفات، لذلك يجب الاعتناء بنظافته حتى يترمم تماماً.

٦ ـ إزالة المسامير والثآليل:

إن للبصل قدرة فائقة على تخليص الإنسان من مسامير الأطراف والثآليل.

ففي حالة المسامير توضع شرائحه فوق الثفن وتثبت بواسطة المشمع اللاصق من المساء حتى الصباح ولعدة أيام متتالية، ثم تنقع الأقدام بالماء الحار لمدة ساعة وبعدها يمكن نزع المسمار بسهولة.

أما الثآليل فينصح بإشباع شرائح البصل بالخل ووضعها مساءً فوق الثؤلول وتثبيتها بالمشمع اللاصق من المساء حتى الصباح. وفي النهار يدهن الثؤلول بعصير البصل المملح جيداً، وبعد عدة أيام تزول الثآليل دون أن تترك أي أثر لها فوق الجلد.

٧ ـ طريقة أخرى لإزالة الثآليل والمسامير:

يسحق فص من الثوم ويوضع بشكل ضماد فوق المسمار أو الثؤلول من المساء حتى الصباح، ولعدة أيام متتالية فيذوب الثؤلول ويزول، ويذبل المسمار ويسهل قلعه.

***

٥

الأظافر

١ فكرة عن الأظافر

هي صفائح مؤلفة من خلايا قرنية صلبة تنمو من خلايا مولدة حية ومتجددة باستمرار موجودة في قاعدة الظفر وفي منطقة الأدمة.

تتعرض الأظافر لعدة أمراض وإصابات منها ما ينتج عن الحالة الصحية العامة، أو عن نشاط الدورة الدموية عند جذورها، أو عن تعرضها للعوامل الخارجية المؤذية.

٢ علاج بعض أمراض الأظافر

١ ـ علاج تكسر الأظافر:

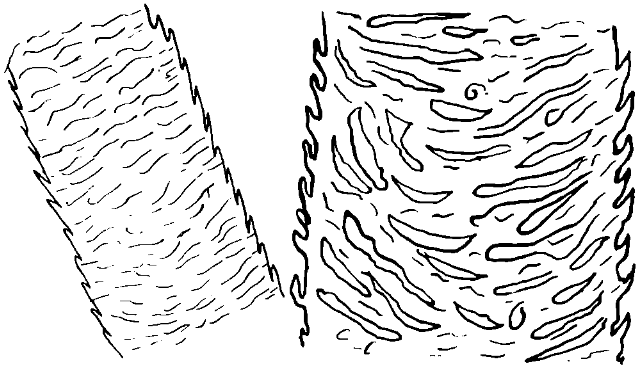
تدهن الأظافر وما يحيط بها من جلد بعصير الليمون الحامض دهناً جيداً كل يوم صباحاً ومساء ولمدة أسبوع مع مراعاة عدم غسل الأيدي بعد الدهن. ويمكن تكرار هذه الوصفة كلما دعت الضرورة إلى ذلك، أو استعمالها في أيام متفرقة كعلاج وقائي.

٢ ـ علاج تقيح حواف قاعدة الأظافر:

تجمع عدة أوراق غضة وطازجة من أشجار البيلسان وتهرس هرساً جيداً وتوضع فوق الظفر المصاب وتلف عليها ضمادة، وتترك لمدة نصف يوم أو يوم كامل، أي تغير هذه الكمادة مرة أو مرتين كل يوم، ويستمر ذلك حتى يتم الشفاء خلال عدة أيام.

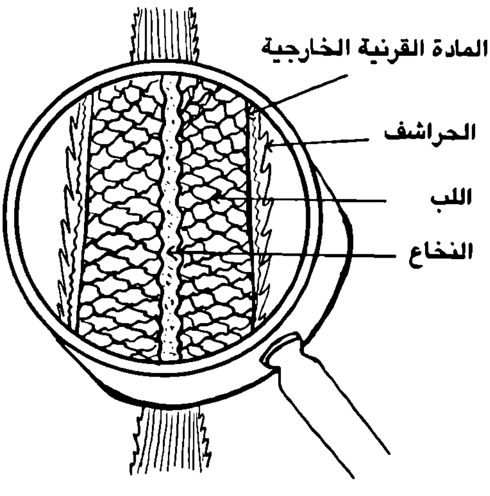
٣) راجع وصفة ٣ ص ٢٤٠ .

***



شعرة مكبرة تظهر الحراشف على اطرافها

مقطع شعرة مكبرة آلاف المرات



الفصل التاسع

الشعر

١ فكرة عن الشعر

الشعرة جزء حي في جسم الإنسان لها عمر محدود ثم تموت وتسقط لينبت غيرها من جديد. يبلغ عمر الشعرة وسطياً حوالي (١٨ شهراً)، يزيد أو ينقص قليلاً حسب الحالة الصحية للإنسان، إذ يتأثر الشعر كثيراً بالصحة العامة، وخير مثال على ذلك تزايد نسبة الشعر المتساقط بعد الإصابة بالحميات، وعادة يتساقط من رأس الإنسان الطبيعي كل يوم حوالي خمسين شعرة تقريباً.

٢ أمراض الشعر الشائعة

يصاب الشعر بأمراض كثيرة ندرس منها:

١ ـ قشرة الرأس وعلاجها:

يرجع كثير من الأطباء سبب الإصابة بقشرة الرأس إلى عامل الوراثة، لكن السبب المباشر هو التهاب وتهييج الغدد الزيتية العميقة تحت سطح جلدة الرأس، مما يؤدي إلى تقشر جلدي صغير يتساقط بين الشعر وهذا ما يعرف بالقشرة.

العلاج:

لا أظن بوجود دواء يشفي الإصابة بقشرة الرأس شفاءً تاماً، رغم أن بعض العاملين بطب الأعشاب يؤكدون إمكانية علاج القشرة بالنباتات، لكنهم يرفضون دائماً الإفصاح عن تركيب دوائهم المستعمل ويعتبرونه سراً لا يجوز البوح به.

على كل حال يمكن السيطرة والتخفيف من وطأة الإصابة بواسطة الاعتناء بنظافة الرأس وتطبيق المعالجات الجلدية السطحية، مع الامتناع عن كل الأعمال التي تهيج جلدة الرأس.

هذا بالإضافة إلى معالجة الإمساك وعسر الهضم وعدم أكل الدهون، وفيما يلي نقدم أكثر الوصفات فائدة في علاج قشرة الرأس:

تفرم أربعة فصوص من الثوم فرماً ناعماً وتوضع مع كمية من الكحول الطبي في زجاجة محكمة الإغلاق، وتترك تحت أشعة الشمس لمدة عشرة أيام مع خضّها عدة مرات، ثم يصفى

ويدلك به جلدة فروة الرأس مرتين يومياً، ويستمر ذلك حتى الشفاء التام مع مراعاة غسل[1] الشعر يومياً بشامبو لا يحوي مواد كيميائية مخرشة (شامبو أطفال مثلاً).

٢ ـ علاج القَرَع (القرعة):

لعلاج القَرَع تؤخذ تفاحة كبيرة وتشطر إلى شطرين ثم يزال من كل شطر البذور وقسم من اللب ويملأ الفراغ الحاصل بزهر الكبريت، ثم يضم الشطران إلى بعضهما ويثبتان بسلك معدني. وتشوى هذه التفاحة في الفرن أو فوق الجمر حتى النضج ثم تقطع وتهرس وتعصر جيداً ويصفى السائل الناتج. هذا السائل يستعمل دهناً في منطقة الإصابة مساء وصباحاً حتى الشفاء التام.

٣ ـ الثعلبة:

يفيد الخل (ويفضل خل التفاح) في علاج مرض الثعلبة الذي يصيب فروة الرأس ويؤدي إلى تساقط الشعر. ويطبق العلاج بفرك الجلد المصاب في فروة الرأس بالخل أربع إلى خمس مرات كل يوم، ويستمر على تكرار ذلك حتى يتم الشفاء الكامل.

طريقة أخرى لعلاج مرض الثعلبة:

أورد العالم ديسقوريدس والطبيب المشهور جالينوس وغيرهما أن عصير البصل إذا دلك به مكان الإصابة بمرض الثعلبة، ولعدة أيام متتابعة، شفي المرض ونبت الشعر من جديد.

وقد سمعت ورأيت ما يشبه ذلك على شاشة التلفزيون الأردني حيث قال الطبيب في المقابلة التلفزيونية إنه استعمل طريقة الدلك بعصير البصل، فحدث التهاب بسيط في الجلد، فنصح المريض بدهن المكان المصاب بدهن الدجاج بالإضافة إلى تطبيق عصير البصل فشفي الالتهاب ونبت الشعر من جديد.

٤ ـ قمّل الرأس:

لعلاج القمل يسحق مقدار قبضة من بذور البقدونس اليابسة سحقاً ناعماً وتوضع فوق كمية مناسبة من شحم حيواني وترفع على نار هادئة جداً تكفي لذوبان الشحم حيث يمزج المسحوق مع الشحم تماماً، ويستعمل دهناً للشعر وبشكل جيد كل يوم مساء قبل النوم، ويغطى الرأس حتى الصباح، حيث يغسل الشعر جيداً بالماء الدافىء والصابون.

تكرر هذه العملية مرة كل ثلاثة أيام حتى يتم القضاء التام على القمل والصيبان.

وصفة أخرى للقضاء على القمّل أيضاً:

تدلك فروة الرأس بواسطة الأصابع بكمية كافية من زيت الأنيسون (اليانسون) ويترك لمدة ثلاث ساعات ثم يغسل بالماء والصابون ويجب أن تكرر هذه العملية ثلاث مرات بين المرة والأخرى ثلاثة أيام لكي يتم القضاء على كامل القمل والصيبان (السيبان).

٥ ـ تساقط الشعر:

نورد فيما يلي عدة وصفات تفيد في وقف تساقط الشعر:

---

(١) يجب عدم دلك فروة الرأس بشدة أثناء الاستحمام.

١) نعلم أن الشعر يتساقط بغزارة عندما يصاب الإنسان بالحمّيات (كالتيفوئيد مثلاً)، وفي مثل هذه الحالات يفيد جداً استعمال عصير أوراق الجرجير موضعياً نظراً لاحتوائها على كمية وفيرة من عنصر الكبريت واليود وفيتامين (C) وغيرها.

ويحضر العصير من الأوراق الطازجة التي يجب أن تجمع قبل فترة الإزهار وتهرس وتعصر، ويضاف إلى العصير مقدار يساويه من الكحول الطبي، ويمكن إضافة قليل من ماء الورد أو ما يشابهه لتحسين الرائحة. وتدلك فروة الرأس بهذا المحضر كل يوم مساء حتى ينبت الشعر من جديد. ويجب ملاحظة أن للجرجير عدة أنواع، والنوع المستعمل هو الذي يزهر زهراً أصفر وله رائحة طيبة. ويتم قطف الجرجير قبل الإزهار لأنه عندما يزهر يفقد كثيراً من صفاته.

٢) تدهن فروة الرأس بكمية كافية من زيت الزيتون وتدلك دلكاً خفيفاً لعدة دقائق، ثم يغطى الرأس لمدة اثنتي عشر ساعة حيث يغسل بالماء والصابون ويكرر هذا العمل في عشرة أيام متتالية.

٣) إن غسل ودلك فروة الرأس بمنقوع السعتر يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويزيده غزارة.

ويصنع المنقوع بغلي مقدار أربع ملاعق كبيرة من السعتر في لتر من الماء لمدة دقيقة واحدة ثم يترك ليتخمر عشر دقائق أخرى وبعدها يصفى ويستعمل.

ويمكن في مراحل العلاج الأولى إجراء هذا الحمام يومياً لمدة خمسة عشر يوماً ثم مرتين كل أسبوع. ويرى البعض تطبيق الوصفة التالية:

تنقع أوراق نبات القراص وجذوره مع أوراق نبات السعتر وجذوره في الماء لمدة ٢٤ ساعة، ثم يصفى ويستعمل غسلاً ودلكاً للشعر ولفروة الرأس مرة كل يوم أو مرتين كل أسبوع، فيساعد ذلك كثيراً على منع تساقط الشعر وتقويته وتخفيف مشاكله.

٤) تغلى كمية من حشيشة كزبرة البئر بالماء، ويصفى، ويغسل ويبلغ به الشعر مرة إلى مرتين كل يوم، ولمدة خمسة عشر يوماً.

طريقة تحمي الشعر من السقوط وتعيد نمو ما تساقط منه:

ننصح بتطبيق الوصفة التالية للاعتناء بالشعر، ولمنع تساقطه، وهي بالتالي تفيد في إعادة نمو ما سقط منه:

يحضر مزيج بنسب متساوية من الزيوت التالية (يمكن شراؤها من دكاكين العطارين):

زيت الزيتون الصافي + زيت الصبار المستخرج من البابونج + زيت الجرجير + زيت جوز الهند + الزيت الأحمر (زيت الشعر) + زيت الخس + الزيت الهندي + زيت الخروع مضافاً إليه كمية من مسحوق أوراق النعناع الجافة.

تدلك فروة الرأس جيداً بكمية كافية من هذا

المزيج الزيتي (يستحسن أن يكون الزيت دافئاً) ثم يلف الرأس بمنشفة أو بغطاء رأس واقي، ويترك لمدة ساعتين على الأقل ثم يغسل بالماء الدافىء والصابون ويكرر ذلك مرتين كل أسبوع لحين الحصول على الفائدة المرجوة، بعدها يستعمل مرة واحدة بالأسبوع كإجراء وقائي وكاعتناء شخصي بالشعر.

٣ متفرقات مفيدة

١) صبغ الشعر باللون الأشقر ومنع تساقطه:

إن دلك الشعر وفروة الرأس بمغلي البابونج يؤدي إلى اصطباغ الشعر باللون الأشقر بالإضافة إلى تقويته ويزيل حكة الرأس. وإذا كان الشعر أشقر بشكل طبيعي فإنه يعطيه لمعاناً ورونقاً رائعين. يكرر هذا العمل مرة كل يومين إلى أن تحصل النتيجة المطلوبة.

٢) صبغ الشعر باللون الأسود وإكسابه قوة ونعومة:

تغلى كمية من أوراق الجوز اليابسة أو الخضراء في لتر من الماء لمدة خمس دقائق، ثم تطفأ النار ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفى ويستعمل، وذلك ببلِّ الشعر ودلك فروة الرأس كل يوم مساء. وبعد الحصول على النتيجة المطلوبة يستمر باستعماله مرة كل ثلاثة أيام.

ويفضل جمع الورق وتجفيفه في شهر حزيران.

٣) تجعيد الشعر:

يضاف ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الحلبة إلى لتر من الماء ويغلى على النار لمدة دقيقتين، ثم يغسل به الشعر وهو فاتر، دون غسله بالماء بعد ذلك. تكرر هذه العملية مرة كل يومين إلى أن يتم تجعيد الشعر بالشكل المطلوب.

٤) للتخلص من الشعر الخشن والجاف:

ينصح ذوو الشعر الخشن والجاف باتباع ما يلي:

١ ـ تدلك فروة الرأس بقليل من زيت الذرة الدافىء برؤوس الأصابع ولعدة دقائق.

٢ ـ يلف الرأس بواسطة منشفة مبللة بالماء الساخن ومعصورة جيداً لمدة عشر دقائق.

٣ ـ يغسل الشعر بالماء والصابون المضاف إليه زيت الزيتون.

٤ ـ يكرر العمل كل يوم، أو كل يومين، حتى يتم الحصول على الشعر الناعم واللامع حسب الرغبة.

فائدة: ينصح بعدم بلّ الشعر قبل تسريحه، بل يجب استعمال فرشاة شعر جافة وتمشيط الشعر وهو جاف، عدة مرات، ودون اللجوء إلى العنف في ذلك.

٥) تطرية الشعر الجاف:

إن زيت الخروع يفيد كثيراً ذوي الشعر الجاف إذا هم رغبوا بتطريته. ويستعمل دلكاً لفروة الرأس بقليل من هذا الزيت مرتين كل أسبوع، ويمكن

أن يتم ذلك قبل الحمام بساعتين.

٦) **وصفة تطيل الشعر وتوقف تساقطه وتقوّيه:**

تجمع جذور نبات الأرقطيون الغضة (ويمكن استعمال اليابسة) وتقطع قطعاً صغيرة وتنقع في ماء أذيب به كمية من الصابون ولمدة أربع وعشرين ساعة ثم يصفى ويغسل بها الرأس ويكرر مرة إلى مرتين كل أسبوع. وتكون الفائدة أكبر إذا خلط زيت جذور نبات الأرقطيون مع كمية تساويها من زيت اللوز أو زيت الزيتون الصافي، ودلكت به فروة الرأس مرة إلى مرتين كل أسبوع.

٤ علاج الصلعة

قد يفيد في علاج الصلعة اتباع ما يلي:

١ ـ تبلل قطعة شاش بالبنزين وتفرك بها الصلعة جيداً.

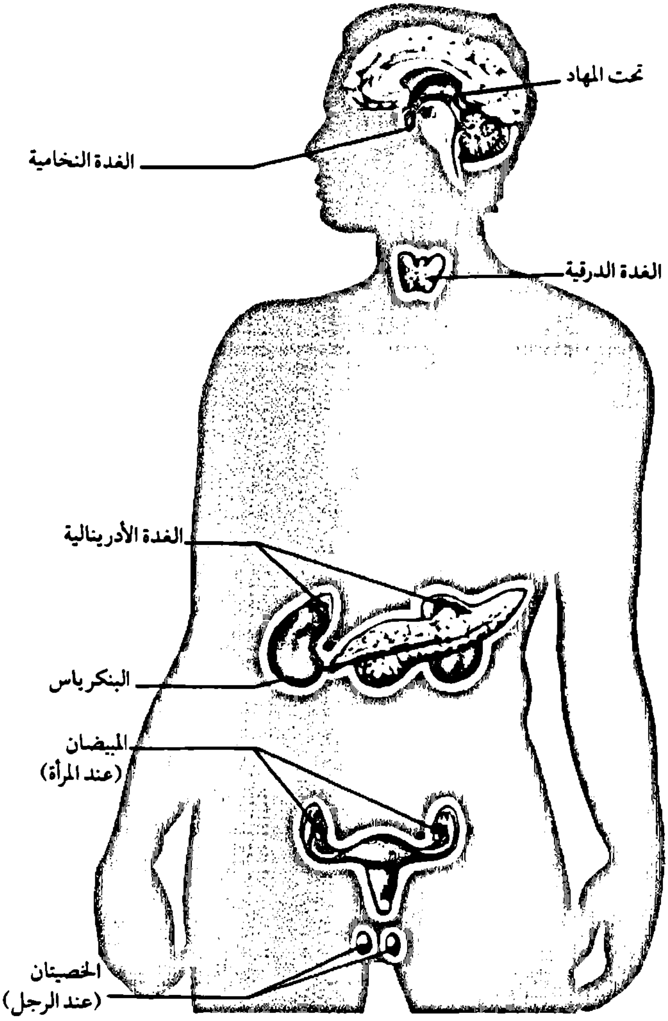
٢ ـ ثم وبالطريقة نفسها تفرك مرة أخرى بالكحول الطبي.

٣ ـ يحضر مزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع بنسبة واحد إلى أربع على التوالي (وهنالك من ينصح بإضافة ثلاثة فصوص من الثوم إلى كمية الزيت المستعملة في المرة الواحدة، بعد تقشيرها وسحقها ومزجها جيداً مع الزيت)، ثم يخض المستحضر جيداً وتدهن به الصلعة وتدلك لعدة دقائق، ولا يغسل الرأس إلا بعد مرور ١٢ ساعة، ويكرر العمل بمعدل أربع إلى خمس مرات كل أسبوع ويستمر فعل ذلك لعدة شهور.

وصفة لمنع نبت الشعر:

تسحق كمية من النمل مع الماء، ويطلى بها المكان الذي يرغب المرء بعدم نبت الشعر فيه، ويتم ذلك بعد نتف هذا الشعر مباشرة.

***

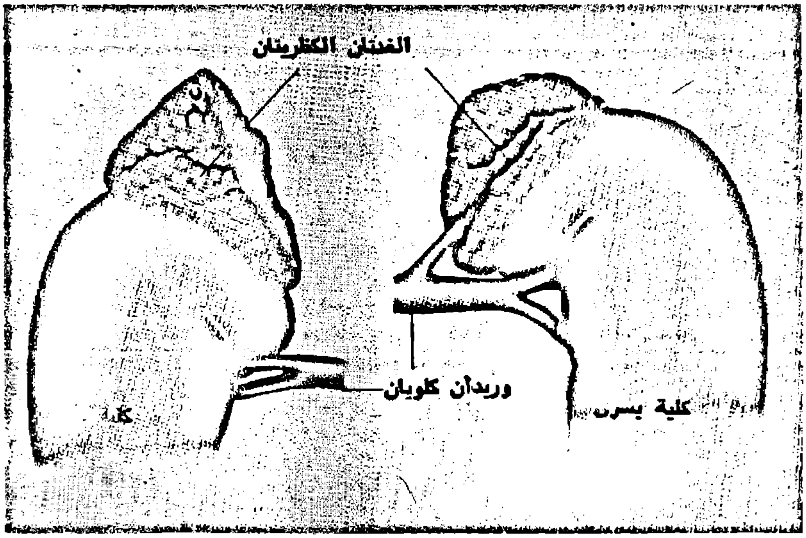


الفصل العاشر

الغدد والهرمونات

١

فكرة عن الغدد



الغدة الكظرية

الغدد أعضاء هامة تفرز الهرمونات. وهذه الهرمونات تسيطر على معظم وظائف الجسم إن لم نقل عليها كلها بما في ذلك تطور الإنسان ونموه. وهي، شأنها شأن كل أجهزة الجسم، لا تنجو من التعرض للاضطرابات والالتهابات والمشاكل التي يتعرض لها أي عضو من أعضاء الإنسان. ونحن هنا لن نتمكن، بحال من الأحوال، من دراسة الغدد أو شرح تركيبها ووظائفها نظراً لصعوبة البحث وشدة التعقيد، لكن لا بد من إلقاء لمحة سريعة حولها وعليه يمكن تقسيمها في زمرتين رئيستين هما:

١ ـ الغدد ذات الإفراز الداخلي وهي التي تصب إفرازاتها في الدم وتسمى الغدد الصمّاء.

٢ ـ والغدد ذات الإفراز الخارجي وهي التي تصب إفرازاتها خارج الدم، «في جهاز الهضم مثلاً».

ومن الغدد ما هو مختلط بين هذه وتلك.

ندرس من هذه الغدد: النخامية ـ الدرقية ـ البنكرياس ـ البروستات ـ الخصيتين ـ النكفية.

١) الغدة النخامية :

تقع هـذه الغدة تحت الـدماغ مباشـرة، وهي غـدة صغيرة طولها حـوالي ١ سـم فقط، لكنهـا مهمـة جـداً، فهـي تقوم بضبـط معظـم الأجهـزة الهرمونية الأخرى الموجودة في الجسم. فهي مثلاً تسيطر على الغدة الدرقيـة، وغدة الكظر، والغدد الجنسية، وعلـى النمو وحرق السكر وعلـى إفراز الحليب عنـد المرضعات، وعلى عمـل الكليتين لحفظ مستوى الماء في الجسم متوازناً . . .

٢) البنكرياس :

هي غدة ذات إفراز مختلـط، إذ تصب معظم إفرازاتهـا في جهاز الهضـم، ونسبة بسيطـة منها، وهو هـرمون الأنسوليـن، يصب في الـدم، حيث يقوم هـذا الهرمون علـى ضبط مستوى السكـر في الدم، فـإذا نقص إفراز هـرمون الأنسوليـن بسبب اضطـراب في عمـل الغدة فـإن ذلـك يؤدي إلـى تـراكـم السكـر وحـدوث المـرض المسمـى بالسكري .

٣) الغدة الدرقية :

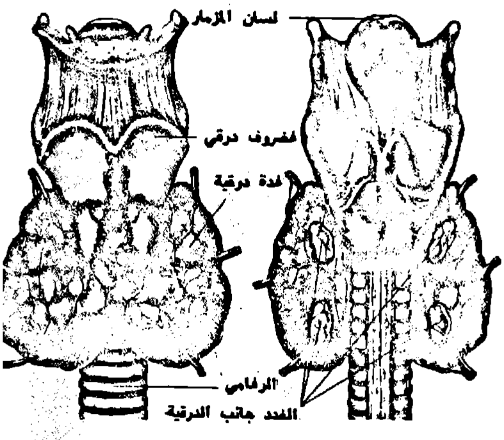
تقع الغدة الدرقية في الجـزء الأمامي من العنق ملامسـة للوجه الأمامـي والوجهين الجانبيين مـن القسم العلـوي للـرغـامىٰ، لها شكل الفـراشـة تقريباً. وهـي غدة صغيرة يبلغ وزنها، فـي الحالة الطبيعية عند الكهل، حوالي ٢٠ غراماً فقط .

أهـم وظـائفهـا إفـراز هـرمـون التيـروكسيـن (Thyroxine) الـذي يحـافـظ علـى الاستقـلاب الطبيعي وينشـط عملية البنـاء في الجسـم. وهي عنـد قيامهـا بهـذا العمل تمتـص اليـود من الـدم وتستعملـه في تـركيب هـرمـونها، لـذلك يحتـاج الإنسـان من اليـود إلـى كمية تتراوح بيـن ١٥٠ ـ ٢٠٠ مكروغـرام يومياً، بينمـا يحصل من طعـامه العـادي ـ في البـلاد البعيدة عن سواحل البحـار ـ خـلال اليـوم على كميــة تتراوح مـا بين ٢٠ ــ ٧٠ مكروغـرام فقط، لذلك فالإنسان في هـذه البلدان بحاجة إلى مزيد من اليود بشكل دائم .

ملاحظة : إن دراسة الغدة الدرقية وأمراضها أمر بالغ التعقيد، لدرجة أنه يوجد بعض التضارب في آراء العلماء حول عمل هذه الغدة وطرق علاجها .

٤) غدة البروستات :

غـدة جنسية تشبـه الجوزة فـي شكلها يتـراوح طولهـا بين ٥ ,٢ ــ ٤ سم، توجـد تحت المثـانة مباشرة بين عظم العانة والمستقيم، ولذلك يمكن لمسها بكل بساطة بواسطة الجس الشرجي، وهي



الغدة الدرقية

تحيط بمجرى البول ولها دور هام في الحياة الجنسية.

تفرز هذه الغدة سائلاً لزجاً يميل إلى البياض، قلوي التركيب، ويعمل كوسيط تسبح فيه الحيوانات المنوية القادمة من الخصية والمتجمعة في الحويصل المنوي، وذلك بالإضافة إلى وظائفه الأخرىٰ.

٥) الخصيتان :

لكل واحدة منهما شكل خوخة متوسطة تقريباً واليسرى أكبر من اليمنى بشكل عام. وداخل الخصية تتشكل الحيوانات المنوية، وهي بالإضافة إلى ذلك تفرز بعض الهرمونات الذكرية.

٦) الغدة النكفية :

غدة لعابية تفرز اللعاب وترسله إلى داخل الفم بواسطة قناة خاصة موقعها أمام الأذن وأسفلها، وهي أكبر الغدد اللعابية حجماً.

* * *

٢

أكثر أمراض الغدد شيوعاً

نورد فيما يلي شرحاً بسيطاً عن أكثر أمراض واضطرابات الغدد شيوعاً ونتبعه ببعض الإرشادات والوصفات المفيدة لكل حالة على حدة.

١ السكري

إن ازدياد نسبة السكر في الدم مرض قديم عرفه الإنسان منذ آلاف السنين، ويأتي في رأس قائمة الأمراض الناتجة عن اضطراب عمل الغدد. وكان الأطباء العرب يشخصونه بوضوح ويعالجونه بالحمية الغذائية فقط. واستمر ذلك الوضع حتى تمكن الأطباء، في العشرينات من هذا القرن، من اكتشاف الأنسولين وتطبيقه كعلاج، ومن ثم طرأت عليه تحسينات كثيرة ولايزال يستعمل حتى اليوم.

أ) الأسباب :

تتراوح نسبة السكر في الدم ما بين ٨٠ إلى ١٢٠ ملغ في اللتر، وعادة يقوم الجسم بحرق الزائد من السكر بشكل طاقة، وذلك بفضل مادة الأنسولين التي تفرزها غدة البنكرياس كما ذكرنا سابقاً. ولسبب ما تعجز البنكرياس عن إفراز الأنسولين اللازم فيتراكم السكر في الجسم وتزداد نسبته في الدم والبول. وهذا المرض قد يصيب أي إنسان وفي أي عمر وخصوصاً في حالة السمنة أو حالة وراثة المرض عن أحد الوالدين أو كليهما.

ب) الأعراض :

في بدء المرض يصاب الإنسان بحكة مزعجة في المناطق التناسلية وخاصة منطقة الشرج عند السيدات والصفن عند الرجال، وهذا يعتبر أول إنذار بقرب حدوث المرض، ثم تأخذ الأعراض التالية بالوضوح :

١) التبول عدة مرات إضافية في الليل والنهار.
٢) الشعور بالعطش وإزدياد الحاجة إلى شرب الماء.
٣) الحكة المزعجة خصوصاً حول الأعضاء التناسلية.
٤) آلام تشنجية في الأرجل خاصة أثناء الليل.

٥) تكرار ظهور الدمامل في مناطق مختلفة من الجسم .
٦) فقدان الطمث في بعض الحالات .
٧) تساقط الشعر و إصابات جلدية متعددة .
٨) نقص الوزن وخاصة في الحالات المتقدمة .
٩) إذا ازدادات الحالة سوءاً يدخل المريض في الغيبوبة .

جـ) المضاعفات :

إذا لم يعالج المرض بشكل فعال، أو لم تتم السيطرة عليه لأسباب خارجة عن إرادة الطبيب والمريض معاً، فإنه قد يسبب مضاعفات خطرة مثل :

١) تصلب الشرايين و إصابتها بالجلطات وما يترتب على ذلك من حدوث الغنغرينا، وخاصة في الأطراف، مما يؤدي إلى بترها في بعض الحالات .
٢) التهاب مزمن في جهاز البول .
٣) حدوث إصابات عينية . (نزف ـ التهاب ـ ضعف البصر) .
٤) التهاب الأعصاب .
٥) تزداد مشاكل الحمل والولادة ووفاة المولودين حديثاً عند النساء المصابات .
٦) إصابات حادة في اللثة والأسنان مع صعوبة في علاجها .
٧) قد تحدث الغيبوبة السكرية (السبات السكري) .

د) العلاج :

السكري مرض خطير له مضاعفات كثيرة وعلاجه ليس سهلاً، ويحتاج لدقة كبيرة وخبرة فائقة، ويختلف من شخص إلى آخر ومن حالة إلى أخرى :

وبشكل عام نستطيع تقسيم العلاج إلى علاج غذائي وعلاج دوائي وعلاج بالأعشاب .

١) العلاج الغذائي :

يجب تطبيق حمية غذائية فعّالة تخلو من كل الأطعمة التي تضر مرضى السكري . وفي حالة المرضىٰ البدينين يجب تخفيف الوزن بشكل ملموس وتحت إشراف طبي دقيق .

وقد يتوجب على البدين المصاب الامتناع عن الطعام والصوم علىٰ الماء فقط لعدة أيام، أو أن يأكل طعاماً خفيفاً جداً، فوجبة الصباح تكون بسيطة وخالية من السكريات والنشويات . وعند الغداء يأكل قطعة من اللحم الأحمر أو الأبيض مع سلطة وتفاحة أو برتقالة وقطعة خبز وحساء . ويكرر نفس الشيء في المساء وكلما كان المصاب أقل بدانة يمكنه زيادة الطعام قليلاً .

وتحدد كمية البروتينات المسموح بتناولها يومياً بما يتراوح بين غرام واحد إلى غرام ونصف لكل كيلوغرام من وزن المريض كحد أقصىٰ .

وفي كل الأحوال يجب على مصاب السكري

أن يمتنع نهائياً عن أكل السكر بأنواعه بما فيه المربيات والحلويات والشوكولا والعسل (بعضهم يتحفظ على العسل) وكل المشروبات والمرطبات التي يدخل في تركيبها السكر بما فيها شراب العرقسوس. ويسمح له بأكل السلطة والخضراوات وكمية بسيطة من اللحم الأبيض والفواكه دون إفراط، مع ملاحظة أن كل مريض يعتبر حالة بذاتها تختلف عن الحالات الأخرىٰ.

وللفائدة نقول: إن حبوب الشوفان غذاء مفيد لمرضىٰ السكر ويمكن أكلها مطبوخة بشكل يومي، وذلك نظراً لغناها بالفيتامينات والأملاح والمواد الغذائية وخلوها من السكر. ويفيد مرضىٰ السكري أكل الخيار لأنه لا يحوي مواد سكرية، ويقول البعض بأنه يحوي مادة لها مفعول شبيه بمفعول الأنسولين (الخيار عسر الهضم).

ونضيف: إن أكل الفريز لا يضر السكريين إطلاقاً بل يفيدهم لأن السكر الموجود فيه هو من فئة اللغولوز الذي ينصح مرضى السكر بتناوله. وكذلك يفيدهم أكل الزيتون الأسود الناضج وشرب زيته.

٢) العلاج الدوائي:

عادة يستعمل الأنسولين بأشكاله المختلفة والمتنوعة بكميات يحددها الطبيب. وللفائدة نقول: إن نقص السكر في الدم إلى أقل من ستين ميليغراماً في اللتر ولسبب من الأسباب (كأخذ كمية زائدة من الأنسولين أو عدم تناول السكر إطلاقاً لفترة طويلة نسبياً) يؤدي إلى حدوث الغيبوبة أيضاً إذ يشعر المريض بهبوط عام.

٣) العلاج بالأعشاب:

نورد فيما يلي عدة نباتات مفيدة في علاج مرضىٰ السكري مع شرح لطريقة تحضير العلاج واستعماله.

١ ـ أوراق الأوكاليبتوس:

يوضع حوالي خمسة عشر غراماً من أوراق أشجار الأوكاليبتوس في لتر من الماء، ويغلى على النار حتى يتبخر نصف الماء ويبقى نصفه، ثم يصفى ويشرب في أربع وعشرين ساعة على عدة دفعات متفرقة. ويستمر في تطبيق هذا العلاج حتى تصبح نسبة السكر ضمن الحدود الطبيعية، ثم تطبق حسب الحاجة.

٢ ـ أوراق التوت الأسود:

تجمع كمية من أوراق التوت الأسود وتجفف جيداً في مكان ظليل وجاف. وعند الاستعمال يغلى لتر من الماء ويضاف إليه مقدار ستين غراماً من الورق المجفف ويترك يغلي لمدة ثلاث دقائق فقط، ثم يخمر لمدة خمسة عشر دقيقة أخرىٰ، ويصفى ويشرب منه مقدار فنجان متوسط قبل كل وجبة طعام، أي ثلاث مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك ما دامت نسبة السكر في الدم مرتفعة.

٣ ـ نبات الأيريل (AIRELLE):

يضاف مقدار قبضة اليد من أوراق نبات الأيريل إلى لتر من الماء بدرجة الغليان ويترك منقوعاً حتى يبرد، ثم يصفىٰ ويشرب المنقوع في أربع وعشرين ساعة على عدة دفعات متفرقة، ويستمر فعل ذلك لحين الحصول على النتيجة المطلوبة.

٤ ـ البصل :

تبين من التحليل المخبري للبصل أنه يحوي مادة الغلوكوكينين (Glucokinine) التي تعادل بمفعولها مفعول مادة الأنسولين في تحديد كمية السكر في الدم، وهي بالتالي تعمل على ترميم العضو المصاب وتحثه على استرداد عمله الفيزيولوجي. وقد قام عدة أطباء، في مستشفيات مختلفة، في أنحاء العالم، بإجراء التجارب على مرضىٰ السكري بإعطائهم البصل مع الطعام فتبين لهم أن مريض السكري إذا تناول يومياً بصلة متوسطة الحجم فإن نسبة السكر في دمه تعود إلى الوضع الطبيعي ويتخلص من معظم متاعب المرض، على أن يستمر في فعل ذلك لفترة زمنية معقولة (١٥ ـ ٣٠) يوماً.

٥ ـ الفاصولياء :

ينقع حوالي مئتين وخمسين غراماً من أغلفة قرون الفاصولياء المجففة في لتر من الماء البارد لمدة اثنتي عشر ساعة، ثم تغلىٰ على النار حتى يتبخر من الماء مقدار ربعه تقريباً، ثم يبرد ويصفى ويشرب منه مقدار فنجان واحد مع كل وجبة طعام شريطة أن يواظب على ذلك يوماً وينقطع في اليوم الذي يليه ثم يعود إليه وهكذا دواليك. وبذلك تنخفض كمية السكر في بول المصاب ودمه مع ملاحظة أن هذه الوصفة مدرة للبول مما يزيد كمية البول المطروح.

٦ ـ أوراق الخس :

توضع كمية من أوراق الخس المفرومة في إناء مناسب وتغمر بالكحول لمدة اثنتي عشر ساعة، ثم يصفى ويشرب منه ستون نقطة قبل كل وجبة طعام. أو يوضع حوالي مئتي غرام من أوراق الخس الكاملة في إناء، وتغمر بلترين من الماء، ثم تغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ثم يصفى ويشرب منه أثناء النهار وبين وجبات الطعام ثلاثة أكواب موزعة يومياً، ويفعل ذلك باستمرار ما دامت الحاجة إليه موجودة.

٧ ـ نبات المريمية :

يوضع حوالي ثمانية غرامات من أوراق نبات المريمية وأزهاره في لتر من الماء الحار، ويترك ليتخمر عدة ساعات (ويمكن إضافة قليل من أوراق الشاي أو البابونج أو أي نبات آخر يمكن استعماله بشكل مغلي وذلك لتحسين الطعم) ثم يصفى ويشرب ملء فنجان قهوة صباحاً وآخر مساءً. ويمكن زيادة الكمية أو إنقاصها قليلاً حسب الحاجة. ويستمر فعل ذلك حتى تصبح نسبة السكر في الدم ضمن الحدود الطبيعية ثم يكرر حسب حالة المصاب وحاجته للعلاج.

٨ ـ السكري عند الأطفال :

يقوم بعض الأطباء في سويسرا، وغيرها من الدول، بمعالجة السكري عند الأطفال بحمية غذائية تقتصر على التفاح والبندورة المشويين في الفرن أو على الجمر مع مراقبة نسبة السكر في الدم.

٩ ـ دواء مركب يفيد مرض السكري :

تحضر مساحيق المواد التالية حسب النسب المبينة :

٢٠٠غ مئتا غرام من مسحوق الراوند.

١٠٠غ مائة غرام من مسحوق حبوب الترمس.
١٠٠غ مائة غرام من مسحوق بذور الحلبة.
٤٠غ أربعون غراماً من مسحوق المحلب.
٢٠غ عشرون غرام من مسحوق الشعير الهندي.
٢٠غ عشرون غرام من مسحوق المانيزا.
٥غ خمسة غرامات من مسحوق الصبر.

وتمزج جميعها مزجاً جيداً ويؤخذ منها نصف ملعقة صغيرة بعد كل وجبة طعام.

وكطريقة أسهل للاستعمال يعبأ المزيج السابق في برشامات، ويؤخذ منها واحدة بعد كل **وجبة طعام، ويستمر فعل ذلك مادامت تدعو الحاجة إليه.**

هـ) إرشادات أخرى:

١) **اكتشف العلماء الأمريكيون** وغيرهم أن مادة السكرين التي كان يستعملها مرضى السكري بدلاً من السكر لإعطاء المأكولات والمشروبات طعماً حلواً، تسبب أوراماً سرطانية وحصيات في المثانة عند حيوانات التجارب، ولذلك منع في أمريكا وغيرها من دول العالم استعمال هذه المادة، واعتبرت مادة خطرة لا يجوز تداولها في الأسواق إطلاقاً.

٢) **علاج الجروح عند مرضى السكري:**

تستعمل هذه الوصفة بالإضافة للمستحضرات العلاجية الأخرى التي يستعملها المصاب:

يغلى مقدار نصف لتر من الماء، ويضاف إليه ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة، ويترك يغلي لمدة دقيقة، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط ثلاث مرات موزعة كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء تماماً.

٣) علاج الحكة والحرقة عند مرضى البول السكري:

يصاب مرضى السكري، والشيوخ منهم خاصة، بحكة وحرقة مزعجة في المناطق التناسلية الخارجية. ولعلاج هذه الحالة يستعمل مستحلب اللاميون الأبيض لمدة أربعة أيام كما يلي:

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من زهر اللاميون الأبيض لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب منه فنجان واحد صباحاً وآخر مساءً.

٣ اضطراب الغدة الدرقية

إنه لسبب من الأسباب قد يضطرب إفراز التيروكسين زيادة أو نقصاناً. ففي حالة الزيادة يلاحظ على المصاب جحوظ العينين ونحول الجسم وزيادة في ضربات القلب ورعشة في الأطراف وعصبية زائدة وقلق واضطراب وغيرها من المضاعفات. أما في حالة نقص إفراز هذا الهرمون، وكان المصاب طفلاً، فإنه يصاب بمرض القماءة الذي يؤدي إلى تخلّف في النمو

العقلي والجسمي بدرجة قد تكون كبيرة. أما إذا كان كهلاً فإنه يصاب بمرض الوذمة المخاطية (مكسيديميا ـ Myxoedame) الذي يتصف بسمنة مخاطية مفرطة.

السلعة الدرقية:

هي أكثر أمراض الغدة الدرقية شيوعاً، وتحدث بسبب نقص كمية اليود في الطعام حيث يؤدي ذلك إلى نقص في كمية هرمون التيروكسين. ولتعوّض الغدة هذا النقص فإنها تزيد من نشاطها وعملها، وهذا بدوره يؤدي إلى تضخمها وزيادة حجمها. وهذا التضخم قد لا يترافق بأية أعراض هامة، لذلك تسمى هذه الحالة بالسلعة اللاسمّية، وأما أن يترافق بأعراض خطرة وهذه الحالة تسمى السلعة السمية.

العلاج:

يتم العلاج بتناول مسحوق من خلاصة الغدة الدرقية المجففة، تشترى من الصيدليات، وهي عبارة عن لوزة العجل تفرم وتجفف وتسحق، ويؤخذ منها يومياً ٦٠ ـ ٢٤٠ ملغ.

ملاحظات للمصابين بالسلعة الدرقية:

أ) يفيد الأشخاص المصابين بتضخم الدرق أكل الخضراوات التالية:

- اللوز: يؤكل نيئاً أو محمصاً مع مراعاة مضغه جيداً وعدم الإفراط في تناوله.
- اللفت مع أوراقه: تحوي أوراق اللفت كمية جيدة من اليود تختلف بين نبتة وأخرى حسب شدة خضرتها. وعليه فإن هذه الأوراق ذات أهمية كبيرة في علاج الغدة الدرقية، وينصح بأكلها يومياً طازجة مع السلطات أو مطهية مع الحساء.
- الحمص: مفعوله يعاكس عمل الغدة الدرقية.
- الجزر ـ يؤكل كما هو أو يشرب عصيره.
- الإسفاناخ: يؤكل مطبوخاً أو بشكل سلطات.
- كما يلعب الفيتامين (A ـ أ) دوراً هاماً في كبح جماح الغدة الدرقية.
- الفريز: نظراً لاحتوائه على كمية جيدة من اليود فهو مفيد لصيانة الغدة الدرقية وترميمها.

ب) يضر الأشخاص المصابين بتضخم الدرق أكل الخضراوات التالية:

الجرجير والملفوف والقنبيط بأنواعه وبكافة طرق تناوله سواء نيئاً أو مطبوخاً أو سلطة أو بشكل مخللات.

٣ تضخم والتهاب البروستات

مع تقدم السن تبدأ الألياف العضلية الموجودة في نسيج هذه الغدة بالتصلب والتضخم ويزداد حجمها لدرجة قد يؤدي في النهاية إلى إعاقة عملية التبول قليلاً أو كثيراً، وقد تسبب

بعض الآلام المزعجة. كما يؤثر ذلك على الأداء الجنسي أيضاً، **وقد تصاب الغدة بالالتهابات** الحادة أو المزمنة.

العلاج:

يفيد في علاج تضخم والتهاب البروستات اتباع إحدى الإرشادات التالية:

١) ينصح المصابون بتضخم البروستات بأكل بصلة متوسطة الحجم مع الخل الأبيض أو مع زيت الزيتون أو بدونهما، ويفضل أن تؤكل على الريق إن أمكن أو مع كل وجبة طعام، فيساعد ذلك في شفاء غدة البروستات وتحسين عملها ووظائفها بشكل ملحوظ؛ لأن البصل ناجع جداً في علاج أي اضطراب يصيب هذه الغدة. يستمر على تناول البصل لفترة طويلة من الزمن أو بشكل دائم إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

٢) يؤخذ مقدار حفنة صغيرة من بذور اليقطين المضلع (٣غرام) وتقشر ويهرس اللّبُّ ثم **يضاف إليه ٤٠ سم٣ من الماء بدرجة الغليان** ويترك لمدة خمس دقائق، ثم تضاف كمية كافية من السكر أو العسل لتحسين الطعم ويشرب. ويكرر هذا العمل صباحاً ومساءً لمدة خمسة أيام تتلوها استراحة لمدة يومين ثم يكرر خمسة أيام أخرى فاستراحة يومين حتى يصبح عدد الأيام التي استعمل فيها الدواء عشرين يوماً. وبعدها يمكن أن **يشرب هذا الدواء حسب الحاجة، أو أن تعاد** العملية برمتها بعد أسبوعين على أن تكون كمية البذور المستعملة نصف الكمية المستعملة في المرة الأولى.

ومنهم من ينصح بعصر اليقطين وشرب عصيره بمعدل فنجان واحد صباحاً وآخر مساءً، وحتى تزول الأعراض.

٣) يضاف مقدار ملعقة كبيرة من بذور الكتان إلى كوب من الماء ويغلى لمدة ٣ دقائق، ثم **يترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى، ثم** يصفى ويشرب في عدة جرعات صغيرة موزعة كل يوم.

وبعضهم ينصح بإضافة عشرين غراماً من البذور إلى ليتر من الماء، وبعد غليه يمكن تركه إلى اليوم التالي حيث يصفى ويشرب في عدة دفعات ومن يرغب يستطيع إضافة قليل من العرقسوس لتحسين الطعم.

ملحوظة: ينصح المصابون بتضخم البروستات ومشاكلها بعدم أكل الملفوف بكافة صوره وأشكاله، وبعدم أكل الهليون والبهارات والفجل والبندورة وكذلك الشوكولا، وبعدم شرب الشاي والقهوة.

٤ العقم عند الرجال

تصاب الخصيتان بأمراض عديدة منها الالتهابات، ومنها اضطراب العمل ونقص

الإفرازات الهرمونية وغيرها. ويشكل العقم أعظم المشاكل الناتجة عن أمراض الخصية، حيث تقع مسؤولية عدم الإنجاب على الرجال في ٣٠٪ من الحالات حسب الإحصائيات العالمية. ويعود السبب غالباً إلى نقص في تعداد النطف في السائل المنوي (النسبة العادية ما بين ٦٠ ـ ١٠٠ مليون نطفة في المللتر الواحد)، أو إلى شذوذ في شكل النطف ونضجها.

وهناك أسباب كثيرة أخرى مثل شذوذات الأوعية الدموية حول الخصية، والبدانة المفرطة والإرهاق الشديد و إدمان الكحول والمخدرات والتدخين والتسمم بالمعادن وغيرها.

العلاج:

يتم العلاج بشكله الصحيح بعد تحديد الأسباب، ونسوق فيما يلي عدة نصائح قد تكون مفيدة في بعض الحالات:

١) ارتداء ملابس داخلية فضفاضة لا تسبب ارتفاع درجة حرارة الخصية بشكل كبير.

٢) تحسين الصحة العامة وذلك بعلاج الأمراض إن وجدت، ولعب الرياضة باعتدال، وتناول طعام جيد التغذية والامتناع عن ممارسة كل العادات الضارة.

٣) معالجة دوالي الخصيتين جراحياً.

٤) وغيرها من وسائل الاعتناء بالصحة عموماً.

أما في حالات عدم وجود النطف في السائل المنوي، فقد تكون المعالجة الهرمونية مفيدة.

٥ النكاف ـ أبو كعب

النكاف هو التهاب يصيب الغدة النكفية ويسمىٰ باللغة الدارجة أبو كعب.

والغدة النكفية هي غدة لعابية تقع تحت شحمة الأذن فوق زاوية الفك الأسفل مباشرة، وظيفتها إفراز اللعاب ليس إلا.

والنكاف قد يصيب الغدة النكفية في طرف واحد من الوجه أو في الطرفين، وقد تكون هذه الإصابة متواقتة في الغدتين أو تصاب واحدة بعد الأخرىٰ. وهو مرض معدٍ ينتقل من المريض إلى السليم بواسطة الرذاذ المتطاير من الفم، وهو أيضاً مرض سليم العاقبة ولكن خطورته تكمن في إمكانية انتقال الالتهاب إلى الخصيتين مما يؤدي أحياناً إلى العقم خاصة عند المراهقين من الذكور، لذلك يجب أن ننظر إلى النكاف نظرة جدية وأن يعالج بشكل فعال.

العلاج:

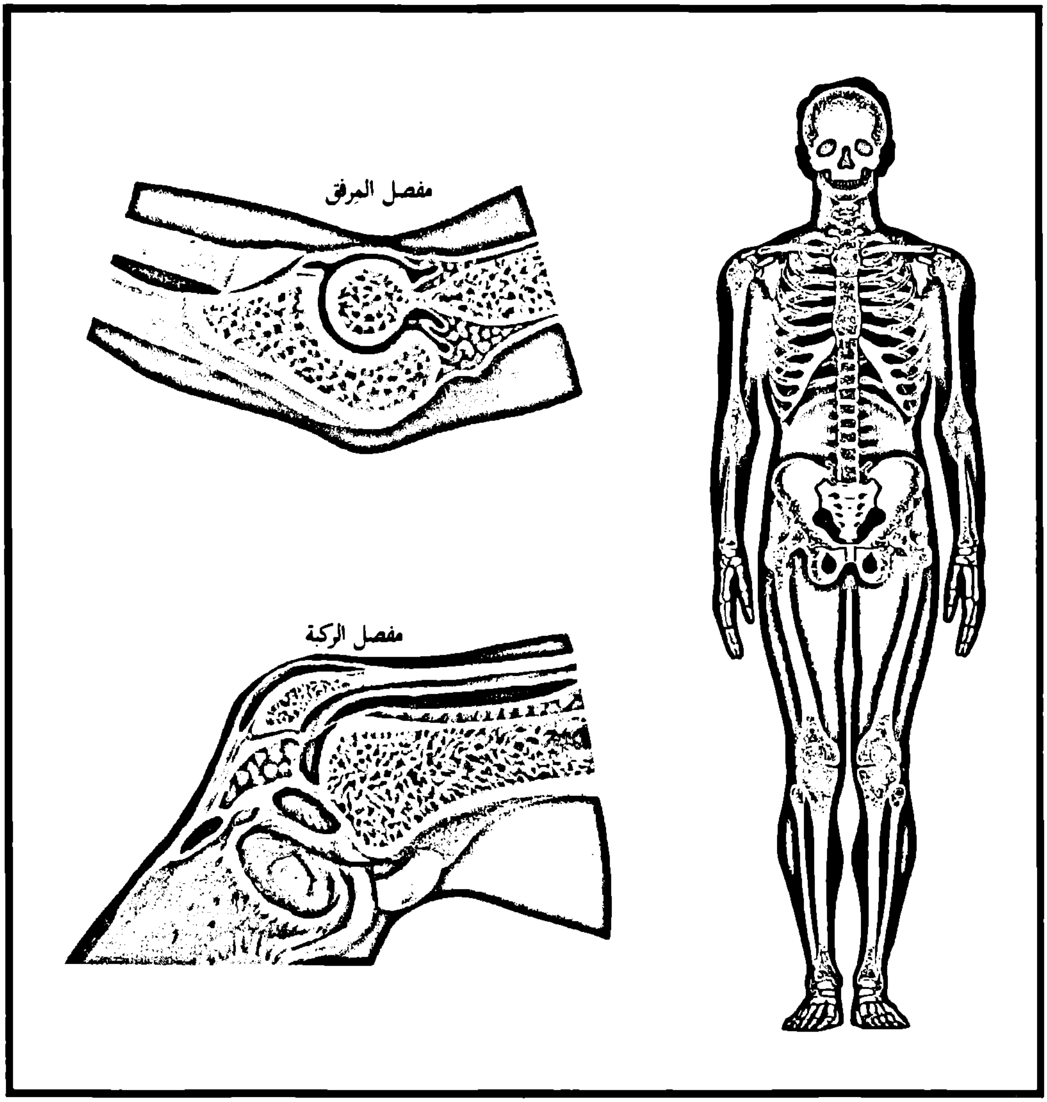
لا يوجد علاج نوعي محدد لمرض النكاف، وأفضل وسيلة لعلاجه هي الراحة التامة في السرير حتى الشفاء مع تناول طعام مغذٍ وسهل الهضم.

وفي طب الأعشاب يوجد عدة طرق لعلاج هذا المرض. والأمر الهام الذي يجب الانتباه إليه هو الحرص على عدم حدوث تقيح بالغدة النكفية، وإن حدث ذلك يجب الانتباه إلى عدم انفتاح

هذا الخرّاج إلى الخارج عبر الخد. وفيما يلي نعرض الطريقة البسيطة التالية:

تحضر لبخة من مسحوق بذور الكتان وذلك بإضافة كمية كافية من هذا المسحوق إلى الماء الساخن وتحريك المزيج حتى يصبح كالعجينة المرنة، ثم يفرد بين طبقتين من قماش قطني (شاش مثلاً)، ويوضع دافئاً على الخد فوق منطقة الغدة النكفية ويغطى بقطعة قماش أخرى ويترك عدة ساعات. ويكرر هذا العمل عدة مرات متفرقة، وفي عدة أيام متتالية وحتى تخف حدة الالتهاب وشدة الألم.

***



الفصل
الحادي عشر

العظام ـ المفاصل

١

العظام

١ فكرة عن العظام

بنية العظم :

يحوي العظم نسبة مرتفعة من الكالسيوم والفوسفور بالإضافة إلى المعادن الأخرىٰ، كما يحوي مادة الكولاجين المتكونة من مواد بروتينية ليفية تشكل ثلث مادة العظام تقريباً. ونظراً لهذه البنية فإن العظم يتصف بالقوة والصلابة والمرونة في الوقت نفسه.

وفي تركيبة العظم يوجد خلايا متنوعة منها الخلايا بانية العظم التي تقوم ببناء ما تلف من العظام وتشكل عظاماً جديدة، وتتكفل بترميم العظام المكسورة والمهشمة.

أما مخ العظام فإنه يسكن التجاويف داخل العظم حيث يقوم بتوليد كريات الدم الحمراء والبيضاء.

نمو العظام :

ينمو العظم من أساس غضروفي، إذ تقوم الخلايا بانية العظم بامتصاص الأملاح الكلسية والفوسفورية وأملاح معدنية أخرىٰ من الدم وترسبها في الأماكن المخصصة لها، فيتشكل العظم وينمو ويتصلب. «وللعظم مراكز خاصة للنمو فهو لا ينمو عشوائياً».

أنواع العظام :

تقسم العظام إلى أربعة أقسام رئيسية :

١ ـ عظام مسطحة : كلوحي الكتفين مثلاً.

٢ ـ عظام غير منتظمة : كالفقرات.

٣ ـ عظام قصيرة : كعظام القدم.

٤ ـ عظام طويلة : كعظم الساق والذراع.

٢ أهم أمراض العظام

تصاب العظام بأمراض كثيرة أهمها وأكثرها شيوعاً الكساح :

فكرة عن الكساح : هو مرض يصيب الأطفال ويؤدي إلى تقوس عظام الساق والفخذ وينتج عن انعدام أو نقص فيتامين (د ـ D) بشكل كبير، وعن

عدم التعرض لأشعة الشمس، لأن هذه الأشعة تساعد على تكوين فيتامين (D) في الجسم.

ـ دور فيتامين (D): إن هذا الفيتامين مهم جداً لبناء عظام سليمة، لأنه يتدخل في عملية تمثيل الكلس والفوسفور عند الإنسان. وهو يتشكل في الجسم بتأثير الأشعة فوق البنفسجية الموجودة في أشعة الشمس الطبيعية، ومن هنا كانت أهمية تعريض الجسم لهذه الأشعة وخاصة عند الأطفال.

ـ من أهم مصادر فيتامين D: زيت كبد الحوت والحليب والإسفاناخ وأجنة القمح وصفار البيض والجوز وغيرها.

إن نقص هذه الفيتامين يؤدي إلى إصابة الجسم والعظام والأسنان بضعف عام واضح وانعدامه يؤدي إلى حدوث مرض الكساح عند الأطفال ولين العظام عند الكبار.

علاج الكساح:

إن الوقاية من الإصابة بمرض الكساح خير بكثير من علاج المرض بعد حدوثه. وعلى كل حال، وكما هو واضح في شرح المرض وأسبابه، يتم العلاج كما يلي:

١ ـ تزويد المصاب بكميات إضافية من فيتامين (D).

٢ ـ التعرض لأشعة الشمس يومياً لفترة كافية.

٣ ـ تناول أطعمة غنية بالكلس والفوسفور.

٤ ـ الحصول على غذاء وطعام جيدين بشكل عام.

ويفيد في ذلك تناول الأطعمة التالية:

ـ **التين**: نظراً لغناه بالكلس والفوسفور، فإن أكل ٢٥٠ غراماً منه يومياً يغطي نصف الحاجة اليومية من هذين المعدنين.

ـ **الجوز**: إن الجوز غني جداً بالفيتامينات والكالسيوم، لذلك فإن أكله يفيد جداً في مقاومة الكساح وعلاجه. وقد نصح البعض بتحضير مستحلب أوراق الجوز واستعماله كما يلي:

يضاف ملء حفنة من أوراق الجوز إلى ليتر من الماء ويغلى على النار ويشرب منه عدة مرات كل يوم.

ـ **القمح**: إن أكل القمح مفيد جداً في علاج حالات الكساح. وأفضل طريقة للحصول على الفائدة التامة هو أكل مستنبت القمح نظراً لاحتوائه على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن بما فيها الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (D). والكمية المختارة هو أن يأكل الإنسان كل يوم مقدار فنجان أو اثنين من القمح المستنبت.

ـ **الملفوف**: غني بالفيتامينات والمعادن، وهو يحوي كميات وافرة من فيتامين (D4) ومن الكالسيوم والفوسفور وغيرها، لذلك يستعمل الملفوف في علاج الكساح بشكل فعال ويفيد أكله نيئاً بشكل سلطات، والأفضل في حالة الكساح عصره وشرب

فنجان واحد صباحاً وفنجان آخر مساءً من عصيره كل يوم.

- **الزيتون**: نظراً لغناه بالكالسيوم والفوسفور فإن أكله يفيد جداً في حالات الكساح، كما ينصح بدهن أرجل الأطفال المصابين بهذا المرض بزيت الزيتون مع تعريضها للشمس صباحاً ومساءً لفترة معقولة «ساعة مثلاً». وقد نصح كثيرون بدلك أرجل الرضع بزيت الزيتون بشكل دائم لأن ذلك يجنبهم الإصابة بمرض الكساح، بل وبفقر الدم أيضاً.

* * *

(٢)

المفاصل

١ فكرة عن المفاصل

تتصل عظام الإنسان جميعها الواحدة منها بالأخرى بواسطة المفاصل ذات الأشكال المختلفة، حيث تشد بعضها إلى البعض الآخر أربطة عضلية ليفية قوية.

وعندما يلتقي العظمان ليشكلا مفصلاً متحركاً فإنه يفصل بينهما قرص ليفي غضروفي وظيفته تسهيل الحركة المفصلية وضبطها، مع العلم أن للمفاصل أنواعاً متعددة، منها الثابت ومنها المتحرك بدرجات مختلفة.

٢ أهم الأمراض الشائعة

أهم الأمراض التي تصيب المفاصل هي الرضوض والتمزق والتصلب وانزلاق الأقراص الفاصلة بين العظام. ويأتي مرض الروماتيزم في رأس القائمة من حيث الشيوع والأهمية، ويليه مرض النقرس. ولعلاج هذه الأمراض، أو ما تسببه من آلام، لا بد قبل كل شيء من معرفة السبب الممرض، ومن ثم تطبيق ما يناسب من علاج.

أ ـ الروماتيزم والنقرس:

الروماتيزم مرض معروف، كثير الانتشار، يصيب الإنسان في كل الأعمار وخاصة الأطفال منهم، وله أنواع عديدة، ويصيب أجزاء مختلفة من الجسم مثل المفاصل والعضلات وغيرها، وله مضاعفات وخيمة أحياناً، وقد فسره العلماء بعدة نظريات مختلفة ومتباينة، واعتبره البعض مرضاً غامضاً لا يزال بحاجة إلى كثير من البحث والدراسة.

أما النقرس «داء الملوك» فهو مرض يصيب الإنسان بسبب عجز الجسم عن تمثيل الأغذية البيورينية المتوافرة في اللحوم خاصة، فتزداد نسبة حامض البولين (Acid uric) في الدم، وبالتالي تترسب في الجسم وخاصة في المفاصل فتسبب آلاماً قد تكون شديدة، ويكون المرض واضحاً تماماً في إبهام القدم نظراً لإصابته بتورم وألم شديدين.

العلاج :

يتم العلاج بشكل رئيسي بتطبيق حمية غذائية جدية يمتنع فيها المريض عن أكل اللحوم، وخاصة منها لحوم الأعضاء كالكبد والكلى والنخاع والطحال وكل الدسم بأنواعه، والبقول بأنواعها . . . وعن شرب القهوة والشاي والكاكاو، وكذلك عن تعاطي المشروبات الروحية. كما يتوجب عليه إجراء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة والسير لمسافات كافية «ساعة صباحاً وساعة مساءً» كي يساعد الجسم على احتراق الأملاح والترسبات فيه .

أما البدينون فإنه يحتم عليهم تخفيف أوزانهم بقدر كبير. وفيما يلي نستعرض عدة وصفات طبية فعالة ومفيدة ينصح بتطبيق المناسب منها مع مراعاة الإرشادات السابقة .

علاج الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل بالأعشاب :

نقدم فيما يلي مجموعة نباتات تفيد في علاج الروماتيزم والنقرس وداء المفاصل مع شرح لطريقة التحضير والاستعمال .

١) شجر الصفصاف :

تحوي قشور أغصان الصفصاف على مواد مضادة للالتهاب ومسكنة للألم أهمها مركبات الساليسيلات، وهي مركبات فعالة في علاج داء النقرس ومرض الروماتيزم وآلام المفاصل، وحالات الأنفلونزا أيضاً وغيرها . لذلك يستعمل مغلي القشور «قشور أغصان الصفصاف» لعلاج كل الحالات السابقة ويحضر كما يلي :

ينقع مقدار عشرة غرامات من القشور المجففة في كوب من الماء، حوالي ست ساعات، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط أربع إلى ست مرات موزعة كل يوم، ويمكن زيادة الكمية قليلاً حين الحاجة .

تجمع قشور أشجار الصفصاف وتجفف من الأغصان التي يزيد عمرها عن أربع سنوات .

٢) النسرين :

إن ثمار النسرين المجففة تحوي مواد فعالة جداً وغير مخرشة، ويمكن استعمالها لفترة طويلة في علاج كل الحالات التي تتعلق بقصور الكلى وأمراضها نذكر منها أمراض النقرس والروماتيزم والتهابات الكلى والمثانة ووجود الرمال والحصوات البولية أو المرارية الصفراوية. ولذلك يحضر منها مغلي بإضافة مقدار ملعقة من الثمار المجففة بعد تفتيتها إلى كوب من الماء ويغلى على النار لعدة دقائق، ثم يصفى ويشرب منه ثلاثة إلى أربعة أكواب موزعة كل يوم .

وكذلك فإن جذور هذا النبات ذات فعالية أكيدة في علاج رمال والتهابات الطرق البولية والصفراوية. ولهذا يمكن إضافة الجذور مع الثمار لصنع المغلي، أو تستعمل الجذور مفردة بنفس الطريقة التي استعملت بها الثمار.

٣) أوراق العلّيق :

لقد ثبت للعلماء أن أوراق العلّيق تحوي مواد

هامة مثل الزيت الأساسي الذي يولد حمض الكينيك وخميرة أوكسيداز، مما يجعله ذا فائدة أكيدة في إدرار البول «البولة» وحمض البول «أسيد أوريك»، هذا بالإضافة إلى وجود عناصر لها فعالية الفيتامين (C).

وعليه فإن فائدة هذه الأوراق في علاج حالات النقرس والروماتيزم والحصوات الكلوية، بالإضافة إلى حالات نقص إفراز البول، أكيدة لا جدال فيها.

وعند الاستعمال يضاف مقدار ملعقة من الأوراق الجافة إلى كأس من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة (١٠ ـ ١٥) دقيقة ثم يشرب. ويكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم ويستمر في فعله حتى الشفاء.

وينصح البعض بإضافة أوراق الدردار وزهر لحية التيس «ملكة المروج» بمعدل (٥٠غ) خمسين غراماً من كل منها مع (١٠٠غ) مئة غرام من أوراق العليق، ويشرب من المستحلب المحضر ثلاث كؤوس كل يوم.

٤) الفريز:

تحتوي أوراق نبات الفريز على مواد مسكنة لآلام المفاصل وداء النقرس وتفيد المصابين بالروماتيزم، حيث يحضر منها مغلي كما يلي:

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق الغضة أو المجففة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب منه ثلاثة فناجين موزعة كل يوم، ويستمر في العلاج لفترة طويلة نسبياً.

كما أن ثمار الفريز تحوي مواد تشبه في تفاعلها حمض إيتيل ـ ميتيل الصفصافي الذي يستعمل في علاج الروماتيزم، لكنها تمتاز عنه في العلاج لأنها لا تضر بالكبد، كما يفعل هذا الحمض بل على العكس تفيد الكبد. لذلك فإن الفريز يستعمل علاجاً فعالاً للمصابين بمرض الروماتيزم وآلام المفاصل ويمكن الاعتماد عليه بكل ثقة في تخفيف الآلام أو القضاء عليها تماماً.

وأفضل طريقة للحصول على الفائدة كاملة هي أن تؤكل ثمار الفريز الطازجة في الصباح وعلى الريق دون أن يؤكل معها شيء، ويمكن أن يتناول الإنسان منها كمية تتراوح بين (٢٠٠ ـ ٥٠٠ غرام) **دون محذور (فيما عدا حالات الحساسية).**

٥) إكليل بوقيصي:

تحوي أزهار هذا النبات على مواد فعالة منها الساليسيلات المستعملة في علاج مرض الروماتيزم، وكذلك تفيد في تسكين آلام الظهر وآلام المفاصل عموماً.

ولتطبيق العلاج يوضع مقدار عشرة غرامات تقريباً من أزهار النبات الجافة في فنجان كبير **ويسكب فوقها كوب ماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب، ويكرر مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، ويستمر في فعل ذلك حتى تخف الآلام.**

٦) جذور السوس:

كان الأطباء العرب يعالجون الروماتيزم والتهاب المفاصل وداء النقرس بوصف شراب

العرقسوس (الشائع شعبياً). وقد أثبت فريق من الأطباء الباحثين في إنكلترا إمكانية الحصول من جذور السوس على مادة شبيهة بالكورتيزون وغيرها من المواد الفعالة في علاج هذه الأمراض، وقد جرّبها هؤلاء على المرضى فأعطت نتائج ممتازة، لذلك ينصح المصابون بالأمراض السابقة باستعمال السوس كما يلي:

يضاف مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور الجافة إلى كوب من الماء المغلي، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب منه مرتين كل يوم دون إفراط.

(لا تستعمل هذه الوصفة من قبل المصابين بارتفاع الضغط الدموي).

٧) البصل:

يلاحظ في بعض الأقطار كثرة المعمرين الذين تجاوزوا المائة سنة من أعمارهم. وقد تبين أن هؤلاء يكثرون من أكل البصل ويتناولونه يومياً ومع كل وجبة طعام مع الملح والزبدة والخبز. وكانوا طيلة حياتهم سليمي الأبدان ولم يَشْك أي منهم من الرثية المفصلية. لذلك ينصح المصابون بالروماتيزم بأكل بصلة متوسطة الحجم مع كل وجبة طعام.

ويمكن أيضاً للاستشفاء من الروماتيزم شرب مغلي البصل اليابس، وذلك بغلي عدة رؤوس (دون تقشيرها) لمدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة، ثم يشرب من هذا المغلي قدح واحد صباحاً على الريق وقدح آخر مساء قبل النوم.

٨) الهندباء البرية:

تحوي هذه النبتة مواد مفيدة في علاج آلام المفاصل وداء النقرس وتخلص الجسم أيضاً من انصبابات السوائل في أنسجته.

يضاف حوالي (٣٠غ) ثلاثين غراماً من أوراق النبتة إلى لتر من الماء ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يغلى على النار لمدة عشرين دقيقة، وبعدها يصفى ويشرب منه فنجان واحد ثلاث إلى أربع مرات موزعة كل يوم.

ويمكن أيضاً أن يضاف مقدار ملعقة من جذور وأوراق النبات الجافة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه ثلاث إلى أربع مرات موزعة كل يوم.

٩) الكشمش الأسود:

يضاف مقدار ملعقة من أوراق النبات المجففة إلى نصف لتر من الماء بدرجة الغليان، وبعدما يتخمر يشرب منه مقدار قدح كبير صباحاً وآخر مساءً.

ملاحظة: راجع الوصفات الواردة في جهاز البول ص ١٧٨ ـ ١٩٢.

بعض العلاجات الموضعية لداء النقرس والروماتيزم وآلام المفاصل:

١) زيت الزيتون علاج موضعي فعال:

يوضع نصف لتر من زيت الزيتون الصافي في إناء مفتوح ويضاف إليه كمية كافية من زهور

البابونج المجففة، وتترك تحت أشعة الشمس لمدة أربعة أيام، ثم يصفى ويستعمل الزيت دهوناً لمواضع الألم مع الفرك والتدليك المعتدلين (مسّاج) ثلاث مرات كل يوم.

ويمكن استعمال الزيت بطريقة أخرى:

يوضع حوالي مائتي غرام من زيت الزيتون الصافي في إناء ويضاف إليها رأس ثوم كامل مقشر ومفروم جيداً، ويمزجا حتى يصبح المزيج كالمرهم، ثم يترك لمدة ثلاثة أيام قبل الاستعمال، وبعدها يدهن به مكان الألم ويدلك ثلاث مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى تتحسن الحالة.

٢) قشر البرتقال يخفف الألم:

تقشر برتقالة وتوضع القشرة فوراً من جهة اللب في مكان الإصابة والألم وتضمد المنطقة وتترك عدة ساعات، فيساعد ذلك كثيراً في تخفيف حدة الألم.

وصفة أخرى: إن أكل البرتقال أو شرب عصيره مضافاً إليه السكر من العوامل المساعدة في تخفيف آلام الروماتيزم أيضاً، (كأس واحد أو كأسان كل يوم).

٣) البابونج يفيد أيضاً:

يساعد البابونج كثيراً على تخفيف الألم وذلك بتطبيق كمادات مغلي البابونج العادي فوق المناطق المؤلمة في حالة الروماتيزم والنقرس.

٤) لصقة مفيدة لعلاج آلام الروماتيزم والنقرس وداء المفاصل:

تؤخذ كميتان متساويتان من أوراق الملفوف والكراث وتفرمان جيداً ثم تخلطان وتوضعان في إناء مناسب دون إضافة الماء أو أي شيء آخر، ثم يغطى الإناء، ويرفع على نار هادئة جداً ويترك حتى تنضج الأوراق، ثم تطفأ النار وبعدما يصبح المطبوخ بحرارة الجسم تقريباً يضاف إليه كمية من الخل بنسبة تساوي واحد من عشرة من وزنه، ويحرك، وبعدها يوضع على قطعة قماش مناسبة وتضمد به منطقة الألم. وتترك هذه اللصقة لمدة اثنتي عشر ساعة حيث تستبدل بواحدة جديدة (صباحاً ومساءً) ويستمر في ذلك حتى تزول الآلام نهائياً.

٥) اللفت المطبوخ يخفف آلام الروماتيزم والنقرس:

تسلق قطعة واحدة من اللفت كما هي حتى النضج، ثم تشطر قطعة اللفت شطرين أو أكثر حسب الحاجة، وحسبما يناسب المنطقة المصابة، وتستعمل قطعة اللفت من ناحية اللب ضماداً فوق مكان الإصابة، وتترك لمدة اثنتي عشر ساعة ويمكن تجديدها فوراً بضماد جديد أو يترك المكان المصاب مكشوفاً لمدة اثنتي عشر ساعة أخرى، ثم يكرر الضماد السابق بوضع ضماد جديد، ويستمر على فعل ذلك حتى تزول الآلام جميعها.

٦) أوراق البيلسان لعلاج النقرس:

تجمع عدة أوراق غضّة من أشجار البيلسان وتهرس وتسحق جيداً، ويضاف إليها قليل من شحم البقر، ثم تدق مع الشحم حتى تصبح متجانسة تماماً وكالمرهم. ويستعمل هذا المرهم

دهوناً للأماكن المتألمة وخاصة لإبهام القدم ويربط بضماد مناسب من الشاش ويجدد الضماد مرتين كل يوم.

٧) السرخس المذكر مسكن موضعي فعال:

يحوي نبات السرخس المذكر مواد فعالة بالملامسة تفيد في تسكين الآلام وتستعمل لعلاج آلام المفاصل والروماتيزم وآلام الظهر وعرق النسا (التهاب العصب الوركي)، وآلام القدمين والساقين الناتجة عن الدوالي وآلام النقرس والصداع العصبي المنشأ. ولهذا الغرض تستعمل الجذور أو الأغصان.

فإذا استعملت الجذور يجب جمعها وتنظيفها دون غسلها ووضعها فوق موضع الألم مباشرة بطريقة مناسبة (يمكن لفها بقطعة شاش مثلاً).

وإذا استعملت الأغصان مع الأوراق، عندها يجب أن تؤخذ طازجة وتقطع وتوضع كما هي فوق الظهر المتألم أو المفاصل المصابة أو أية منطقة تحدث ألماً، وتثبت وتلف بالشاش.

وفي حالة الآلام الناتجة عن الدوالي أو آلام مفاصل الأقدام الناتجة عن الروماتيزم أو النقرس، وفي حالة الصداع العصبي أيضاً، يمكن تحضير مغلي الجذور بالماء وإجراء تغطيسة للقدمين في هذا الماء وهو ساخن لمدة عشرين دقيقة. وفي حالة التعب والألم في الساقين الناتج عن الدوالي يمكن وضع غصن من العشب داخل الحذاء وتركه هناك فترة طويلة من الوقت، فيزول الألم.

وفي جميع الطرق السابقة هناك احتمال أن يزداد الألم عند بدء الاستعمال لفترة قصيرة ثم يزول نهائياً. ونلفت النظر إلى أن هذه النبتة تحوي مواد سامة لذلك يجب عدم مضغها أو شرب مغليها والانتباه عند استعمالها.

٨) أوراق الملفوف تخفض آلام الأعصاب وآلام المنطقة القطنية:

تستعمل أوراق الملفوف لإزالة الاحتقان الموضعي وتخفيف الآلام (خاصة ذات المنشأ العصبي)، وهي تستعمل شعبياً على نطاق واسع لتسكين عموم الآلام الموضعية. وعند الاستعمال تطبق الأوراق الخضراء طازجة كما هي بشكل ضمادات فوق نهايات الأعصاب المتألمة (أي فوق الجلد مباشرة) وتبدل كل أربع ساعات. وفي الليل يمكن تركها من المساء حتى الصباح، ولا بد من متابعة هذا العلاج فترة طويلة حتى يتم الشفاء الكامل.

أما آلام المنطقة القطنية، فتطبق عليها أربع أوراق من الملفوف غضة كما هي وتضمد وتترك أربع ساعات، ثم تبدل، وأثناء الليل يمكن تركها من المساء حتى الصباح. ويتابع على وضع هذه الضمادات إلى أن يزول الألم كلياً.

٩) القرّاص (Uvticu Diaica) لعلاج الروماتيزم:

تدلك الأعضاء والمناطق المتألمة والمصابة بالروماتيزم بأوراق نبات القراص بقوة معتدلة وباستمرار لفترة نصف ساعة أو أكثر مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم.

إن هذه الأوراق تحوي مواد تساعد على تسريع الدورة الدموية وكذلك تسهل طرد السموم الموجودة في المنطقة عبر مسامات الجلد

وتخفف من آلام الروماتيزم بشكل واضح .

ملحوظة : إن أوراق نبات القراص تخرش الجلد وتهيجه وتعطي شعوراً بالسخونة والحرقة .

فائدة : تستعمل هذه الوصفة نفسها لعلاج شلل الأطفال .

مغاطس مفيدة لعلاج الروماتيزم وداء النقرس وآلام المفاصل :

١) أشجار العرعر مفيدة جداً :

يملأ البانيو بماء درجة حرارته مساوية لحرارة الجسم ويضاف إليه مغلي النبات الذي يحضر كما يلي :

تؤخذ نهايات فروع أغصان الشجرة وتقطع قطعاً صغيرة ويغلى منها مقدار أربع قبضات في كمية كافية من الماء لمدة ثلاث ساعات، ثم يصفى المغلي ويضاف إلى الماء السابق، وتجرى به تغطيسة «بانيو» لكامل الجسم لمدة عشرين دقيقة . وإذا كان ممكناً تغطيس العضو المصاب فقط بالسائل المحضر سابقاً (يد ـ رجل) عندها يكفي تغطيس ذلك العضو مع مراعاة الإرشادات السابقة .

تجرى هذه التغطيسة مرة واحدة أو عدة مرات كل يوم حسب شدة الإصابة، ويجب أن يستمر على إجراء هذه المغطس فترة طويلة من الزمن لكي يصبح التحسن واضحاً .

وللحصول على الفائدة كاملة ينصح مرافقة الحمامات بإجراء تدليك للعضلات والمفاصل والأطراف المصابة بزيت العرعر أو صبغته مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم ولعدة أسابيع .

تحضر الصبغة من نقع مقدار فصين من ثمار العرعر الناضجة بعد هرسها جيداً مع ثلاثة أمثالها من الكحول الطبي لمدة أسبوعين، مع خضها جيداً كل يوم، ثم يصفى ويضاف إليه مقدار حجمه من الماء ويخض جيداً ثم يحفظ لحين الاستعمال .

٢) السعتر يفيد أيضاً :

يفيد إجراء مغطس (بانيو) لكامل الجسم بماء درجة حرارته من حرارة الجسم، وأكثر قليلاً، في **تخفيف آلام الروماتيزم والمفاصل والتعب العام في** الجسم .

يملأ البانيو بهذا الماء الحار ويضاف إليه مغلي السعتر المحضر كما يلي :

يغلى مقدار خمسين غراماً من السعتر البري الجاف في لترين من الماء لمدة خمس دقائق، ثم يترك المغلي ليتخمر عدة دقائق أخرى، ويصفى ويضاف إلى ماء المغطس، وبعدها يضطجع المرء المصاب في البانيو لمدة نصف ساعة . ثم يجفف نفسه ويرتدي ملابس تبعث الدفء في جسمه وينام في سرير دافىء مع غطاء جيد ليستمر الجسم دافئاً حتى الصباح .

وإذا لم يتوفر المغطس يمكن غلي خمسين غراماً من السعتر في أربع لترات من الماء وغسل الجسم بها بعد حمام دافىء بدلاً من المغطس مع مراعاة باقي الإرشادات .

ملاحظات عامة حول بعض الأطعمة :

أ) أطعمة ضارة :

ينصح المصابون بالروماتيزم وداء النقرس وأمراض المفاصل بعدم أكل :

- الإسفاناخ لأنه يحوي عدة حوامض ومواد آزوتية ضارة .
- البقلة الطازجة أو المطبوخة .
- الخرشوف بكل أشكال أكله .
- وبالامتناع الكلي أو الجزئي (حسب شدة الحالة) عن أكل اللحوم .
- وبالامتناع الكلي عن أكل الأعضاء مثل الكلى والنخاع والكبد والطحال وغيرها .
- وبعدم أكل البقول عامة مثل العدس والحمص والفاصولياء والفول وما شابهها .

ب) أطعمة مفيدة :

يفيد المصابين بالروماتيزم وداء النقرس وأمراض المفاصل أكل ما يلي :

- الكراث : نظراً لفائدته العظيمة في تحسين الحالة .
- البصل : يؤكل نيئاً دون إفراط (بصلة متوسطة الحجم) . وكعلاج فعال يؤخذ عصير بصلة متوسطة ويمزج بكوب من الماء ويشرب صباحاً ومساءً، على أن يحضر العصير ويشرب فوراً، ويستمر في هذا العلاج لمدة أسبوعين .
- العسل مع شمعه يفيد كثيراً في شفاء تصلب المفاصل .
- التفاح : يؤكل بمعدل كيلوغرام يومياً لمدة أربعة أسابيع متتالية مع تطبيق حمية غذائية جيدة والاعتدال في تناول الطعام .
- البطيخ الأخضر (الأحمر) : يؤكل باعتدال بين وجبات الطعام وليس بعدها .
- البنادورة : فعالة في إذابة الترسبات البولية وحامض البول والبولة، وكذلك ينصح بها للمصابين بالتهابات الكلية وبالحصوات البولية والمرارية أيضاً . ويفضل أن تؤكل طازجة، وبكامل عناصرها من قشور ولب وبذور، وأن تكون ناضجة . ويمكن أن تؤكل عدة حبات كل يوم، كما يمكن عصرها وشرب قدح صغير عدة مرات كل يوم، ويستمر على فعل ذلك لمدة أسبوعين مع العلم أن بعض الأطباء يتحفظون على البندورة ولا ينصحون بها لمن هم دون الخامسة من العمر .

ب ـ الانزلاق الغضروفي (الطَبَق ـ الديسك) :

يتألف العمود الفقري من مجموعة من الفقرات تتمفصل مع بعضها من أسفل الجمجمة إلى أسفل الظهر، فتشكل في داخلها قناة تمتد من أعلاها إلى أسفلها يسكنها النخاع الشوكي . وهذا بدوره يتفرع عنه مجموعة كبيرة من الأعصاب تخرج عبر فتحات خاصة توجد بين الفقرات، وتتجه إلى كافة أنحاء الجسم . ويوجد بين كل فقرتين قرص غضروفي خاص يسهل حركتها وبالتالي حركة العمود الفقري كله . ولسبب من الأسباب (يكون بسيطاً

أحياناً) قد ينزلق أحد الأقراص فينحرف قليلاً عن موضعه مما يسبب ألماً شديداً ربما يجعل الحياة كلها رحلة من العذاب، وهذا ما يسمىٰ باللهجة الدارجة بالديسك أو الطَّبَق. مع العلم أن للديسك أنواعاً مختلفة وحالات متباينة لسنا بصدد دراستها وشرحها.

من أهم الأسباب التي تساعد على حدوث الانزلاق السمنة ووجود كرش كبير، وكذلك ضعف عضلات الظهر بسبب قلة الرياضة وقلة اللياقةالبدنية.

العلاج:

إن علاج الديسك أمر عسير وشاق. وفي كل الحالات ينصح المريض بالراحة التامة في السرير لتخفيف الألم، ولإعطاء فرصة للنسج كي تلتئم ويمكن تجريب الوصفة التالية:

أمكن علاج مرض الديسك أخيراً بفضل العلماء الكنديين والأمريكيين الذين استخرجوا خميرة البابايين واستعملوها وجربوها على كثير من المصابين بالديسك فأعطت نتائج باهرة لا توصف، وقد تخلص معظم المرضىٰ من آلامهم فور استعمالهم لتلك الخميرة، (تعطىٰ بطريقة خاصة وبشكل حقنة واحدة في منطقة الإصابة في العمود الفقري). لذلك ونظراً لاحتواء الأناناس على هذه الخميرة، فقد نصح البعض بأكله يومياً للتخلص من الإصابة بالديسك.

وعلى كل حال لايزال هذا الأمر في بداياته، لكن المستقبل سيكشف كثيراً من الأسرار المتعلقة بخميرة البابايين وعملها في علاج الديسك.

جـ- علاج الرضوض والتواء المفاصل والكدمات:

١) علاج الرضوض وآلامها: تسلق أوراق الخس بالماء حتى النضج مع ملعقة من زيت الزيتون الصافي ثم يصفى المحضر ويفرد فوق منطقة الرض، ويلف بقطعة من الشاش، ويترك لمدة ١٢ - ٢٤ ساعة؛ إذ يمكن تغييرها مرة إلى مرتين كل يوم، ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء التام.

٢) علاج التواء المفاصل وآلامها: إذا أصيب المفصل بالرض أو الفكش أو الالتواء، دون مغادرة عظام المفصل لمكانها، فإنه يفيد أخذ كمية كافية من ورق البقدونس وهرسها ووضعها كضماد فوق المفصل المصاب مع مراعاة تثبيته أيضاً أثناء التضميد، وتترك الضمادة والمفصل مثبتاً لعدة أيام حتى يتم الشفاء.

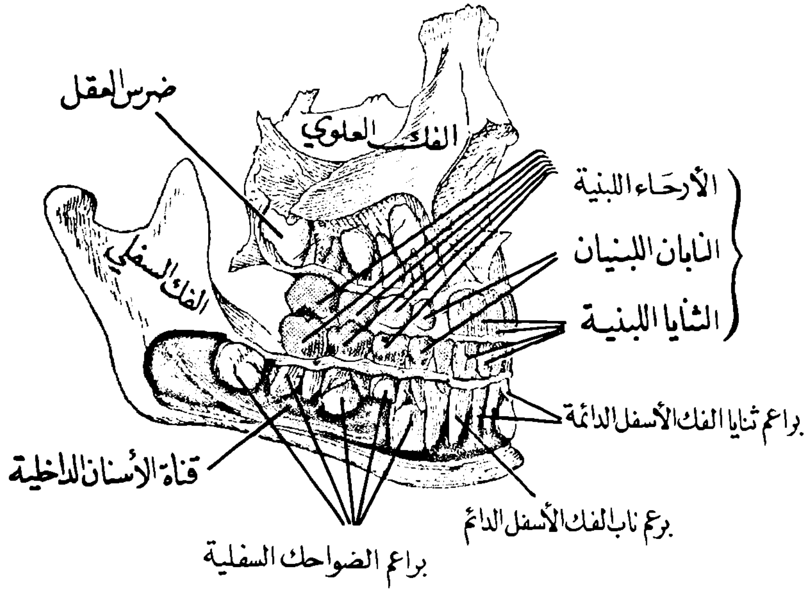
٣) علاج الوذمات والكدمات الناتجة عن الحوادث: في مثل هذه الحالات يفيد جداً إجراء كمادات أو مغاطس حارة بعد وقوع الحادث بيوم أو يومين، ولا يجوز أبداً إجراؤها بعد التعرض للأذى مباشرة لأنها قد تسبب النزف الدموي داخل النسج فيكون ضررها أكثر من نفعها.

تغلى كمية كافية من الماء ويضاف إليها ما بين ٤ ـ ٦ ملاعق كبيرة من زهر الزيزفون البرتقالي

الجاف لكل ليتر من الماء، ويترك ليتخمـــر مـــدة خمس دقائق، ثـم يعمل مغطس للمنطقة المصـابة لمدة نصف ساعة ويكرر مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم ويستمر في ذلك حتى زوال الأعراض.

أما إذا كانت المنطقة المصابـة غير قابلة للوضع ضمن السـائل فيلجأ عنـدها للكمادات السـاخنة لمدة نصف ساعـة، ويكرر ثلاث مرات كـل يوم، ويستمر هذا العلاج حتى زوال الأعراض.

***



الفصل
الثاني عشر

الأسنان

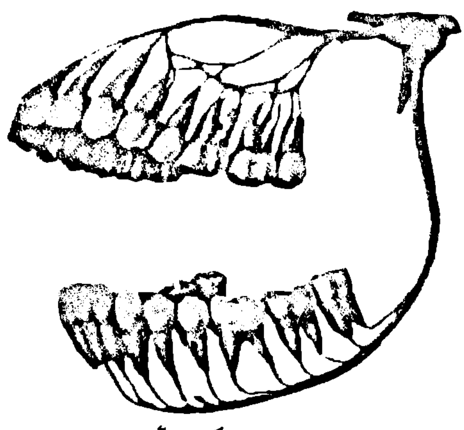
١١ فكرة عن الأسنان وتشكلها وبزوغها

يحوي فـم الطفل الـذي لم يبلغ السـادسة مـن العمـر ٢٠ سناً هـي أسنـان الحليب ، ويحوي فـم الكهل عادة ٣٢ سناً بما فيها أضراس العقل .

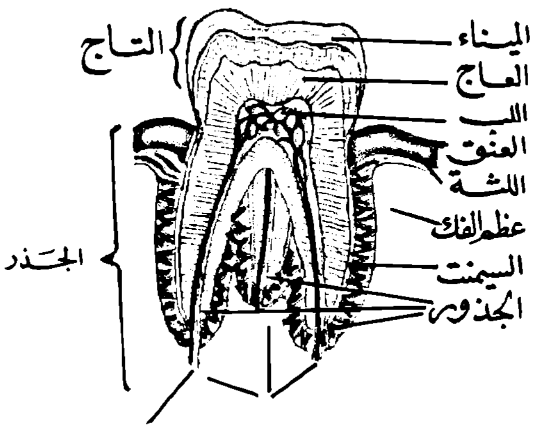
تبـدأ أسنـان الحليـب بالتشكـل منـذ الأسبـوع السابع من الحياة الـرحمية ، ويبدأ تكلسها في الشهر الخامـس من الحمـل . أمـا الأسنـان الدائمـة فـإن بعضهـا يبدأ بـالتشكـل والتكلـس قبيل الـولادة ، ويستمـر خلال الأشهـر الأولى مـن العمر. وهـذا يعني أن فترة الحيـاة الرحمية وشهـور الحياة الأولى لها أهميتها الكبرى وأثرها الفعّال على الأسنان وبنيتها .

أمـا بزوغ أسنـان الحليب فـإنـه يبدأ في الشهـر السادس ويستمـر ذلك سنـاً بعد سـن حتى يتـم بزوغهـا جميعاً عنـدما يبلـغ الطفل سنتين ونصـف تقريباً .

وبزوغ الأسنان الدائمة يبـدأ في السنة السادسة



عَصب واحد لكل الأسنان



عصَب وَشريان وَوريـد

ويستمر سناً بعد سن حتى يتم بزوغها جميعاً في الثالثة عشر من العمر تقريباً، فيما عدا أضراس العقل التي تبزغ في سنين لاحقة.

٣ أمراض الأسنان الهامة

تصاب الأسنان بأمراض وعيوب كثيرة ومتباينة، أهمها نخر الأسنان وآلامها: ١

أ) النخر:

النخر مرض واسع الانتشار بين جميع الأمم وفي كل الأعمار، وهو آفة تساعد على حدوثها عوامل كثيرة جداً، أهمها عدم الاعتناء بنظافة الفم وتناول السكريات والأطعمة اللصاقة التي تبقى مختبئة بين الأسنان وعلى سطوحها محدثة تخمرات حامضية تتلف الميناء وتحدث النخر.

ب) الألم:

تحدث آلام الأسنان لأسباب كثيرة أهمها ما ينتج عن تلف الأسنان أو تخرش نهايات الأعصاب داخل السن محدثة آلاماً شديدة. وإذا كان التلف كبيراً ووصل إلى اللب فإنه يسبب ألماً حاداً، وفي مرحلة أكثر تقدماً تحدث الخراجات السنية مع ما يرافقها من آلام التهابية المنشأ.

جـ) ـ الوقاية والعلاج:

إن أفضل وسيلة للوقاية من نخور الأسنان ومضاعفاتها هي تناول غذاء جيد ومتوازن دون إفراط، وتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بشكل فعّال بعد كل طعام، وخاصة قبل النوم، وبالتالي مراجعة طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر لإجراء الكشف الدوري على الأسنان، وعلاج المصاب منها قبل استفحال الإصابة والمعاناة من الألم.

وفي حال حدوث نخر الأسنان وآلامه فإن خير وسيلة للعلاج هي مراجعة طبيب الأسنان **أيضاً الذي سرعان ما يكتشف وجود النخر،** وسبب الألم ويعالجه بسهولة.

وريثما يتمكن الإنسان من الوصول إلى الطبيب يمكنه، لتخفيف شدة الألم، تطبيق إحدى الإرشادات التالية، بعد تنظيف الفم والأسنان وتنظيف الحفرة النخرة خاصة مما تراكم فيها من فضلات.

وصفات لتسكين ألم الأسنان:

نورد فيما يلي أسماء عدة نباتات تفيد في تسكين آلام الأسنان النخرة، وذلك قبل مرحلة موت اللب وتشكّل الخراجات، بمعنى أنها لا تفيد في تسكين الآلام الناتجة عن الالتهابات السنية.

١) الثوم:

يوضع فص ثوم مهروس (أو فصين) فوق السن النخرة ويغلق الفم عليها لمدة ساعة فتخف حدة

الألم وتهدأ الحالة .

٢) إكليل بوقيصي :

يحوي نبات إكليل بوقيصي على مركبات الساليسيلات الفعّالة في تسكين الآلام عامة ولتسكين آلام الأسنان يعمل مستحلب النبات كما يلي :

يضاف مقدار ملعقة من أزهار النبات المجففة إلى كأس ماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة ثم يصفى ويستعمل مضمضة فاترة عدة مرات يومياً .

٣) النعناع :

يحوي نبات النعناع مواد فعالة في تسكين ألم الأسنان، وإنعاش جوف الفم . ولذلك تؤخذ أوراق النعناع الطازجة، أو اليابسة، وتمضغ جيداً مع إبقائها في الفم لفترة كافية، عدة مرات كل يوم، فتسّكن آلام الأسنان ويشعر المريض بالراحة المؤقتة ريثما يراجع الطبيب .

٤) روح القرنفل :

تنظف الحفرة النخرة وتجفف ويوضع ضمنها قطعة صغيرة من القطن مبللة بكمية قليلة جداً من روح القرنفل (يمكن شراؤه من الصيدليات)، وتترك هناك لعدة دقائق فيهدأ الألم ريثما يراجع الطبيب .

إرشادات تفيد في الحفاظ على نظافة وسلامة الأسنان وجوف الفم :

١) فائدة :

يحوي التفاح مواد مغذية كثيرة، وهو مفيد بشكل عام، وينصح بأكله وقضمه بالأسنان دون استعمال سكين لتقطيعه أو تقشيره . فإذا أكلت التفاحة مساءً بعد العشاء فإن مضغها ينظف الأسنان مما علق بها من فضلات الأطعمة، وله مفعول مقوٍ للثة وفي الوقت نفسه يبيِّض الأسنان بفضل ما يحويه من حامض أوكساليك، ولكن هذا لا يعني عدم تفريش الأسنان بعد أكل التفاحة .

ويمكن أن يستعاض عن التفاحة بجزرة مثلاً أو سفرجلة إن لم يتوفر التفاح .

٢) نصيحة :

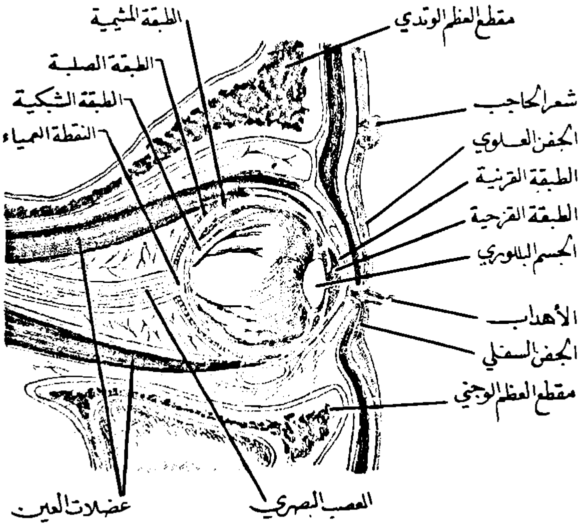
يعتقد بعض الناس أنه لا ضرورة لتنظيف الأفواه والأسنان إطلاقاً، ومنهم من ينظف أسنانه بأوقات متباعدة، ويعللون إهمالهم بأن من الناس من لا ينظف فمه وهو يتمتع بصحة قوية جيدة . لهؤلاء خاصة نقول : إن تنظيف الفم والأسنان جزء لا يتجزأ من الاعتناء بالصحة العامة والنظافة الشخصية، وننصحهم بتنظيف أفواههم وأسنانهم بعد كل طعام، وخاصة بعد تناول الأطعمة السكرية، نظراً للأضرار البالغة التي يحدثها السكر في جوف الفم من جرّاء تخمره وتحوّله إلى مواد تضر بصحة الفم وتؤدي إلى نخر الأسنان وما يترتب على ذلك من مضاعفات . وليس منطقياً على الإطلاق أن يقارن الإنسان نفسه بزيد من الناس أو أن يطبق ما يطبقه الآخرون على أنفسهم، لأن الله سبحانه وتعالى قد خلق الإنسان ووضع فيه أسراراً تختلف عما وضعه في أي إنسان آخر .

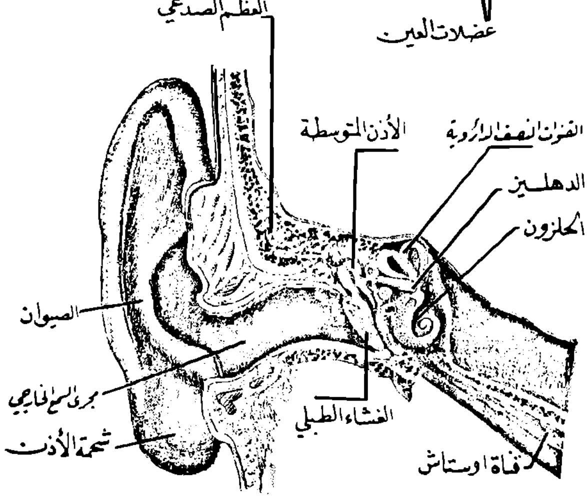
٣) وصفة تفيد في مكافحة نخر الأسنان:

أصبح معلوماً اليوم أن مادة الفلور تفيد بشكل جيد في تحصين الأسنان ضد النخر سواءً أخذت هذه المادة مع الطعام أو الشراب أو طبقت موضعياً فوق الأسنان. ولما كان الشاي غني **بالفلوريدات** لذلك يمكن استعمال مغليه بشكل مضمضة مرتين في اليوم؛ حيث يحضر مغلي الشاي بالطريقة العادية وبعدما يتخمر جيداً يصفى ويستعمل مضمضة «دون سكر» مرتين كل يوم.

وللعلم نقول: إن مادة الفلور تخفف النخر بنسبة عشرين بالمائة تقريباً ولا تمنعه نهائياً.

* * *





الفصل الثالث عشر

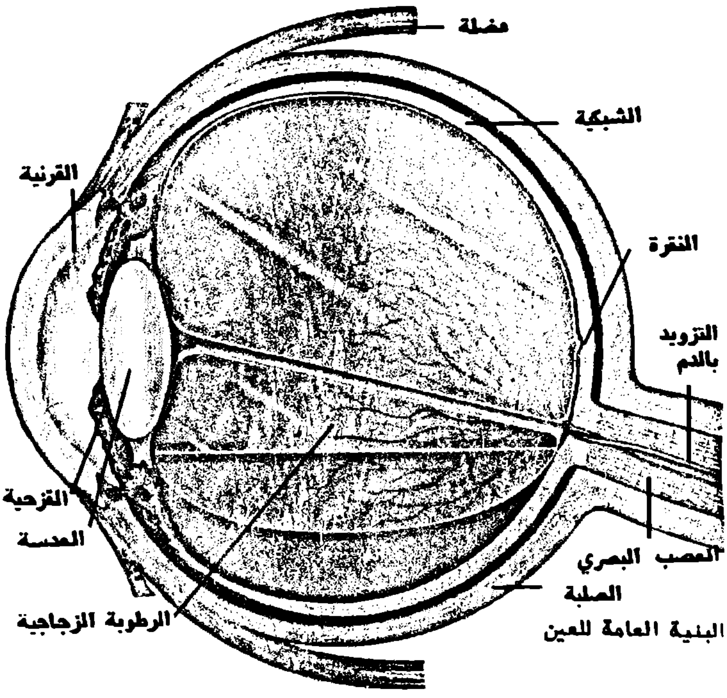
العين والأذن

١

العـين

١ فكرة عن العين

يتألف الجهاز البصري من كرة العين وتوابعها، ومن العصب البصري الـذي يصل بينهـا وبين المراكز البصرية في الدماغ، ومن المراكز البصرية نفسها، وأي خلل في أي جزء من هذه الأجزاء يسبب أمراضاً تتعلق بهذا الخلل، على أن دراسة الجهاز البصري غير معقدة كثيراً لكنها ليست موضوع بحثنا.



صورة تشريحية للعين

٢ أمراض العين

أمراض العين عديدة جداً ومتنوعة ويختلف علاجها كثيراً من حالة إلى أخرى، وأغلبها يجب أن يعالج في عيادة طبيب العيون، لذلك سنعطي لمحة مختصرة عن بعض الأمراض الشائعة ونتبع ذلك ببعض الوصفات التي يمكن الاستفادة منها وتطبيقها بشكل شخصي.

١) **أمراض ناتجة عن بنية العين:**

أهمها ما يصيب الضوء من سوء انكسار داخل كرة العين مما يسبب مداً أو حسراً أو حرجاً أو قصور البصر، وهذه كلها تعالج باستعمال النظارات.

٢) **أمراض العين الالتهابية:**

تصاب العين بالتهابات عديدة ومتنوعة:

- التهاب الملتحمة، وله أنواع وأسباب متعددة.
- الرمد بأنواعه.
- التراخوما، وتتصف بحدوث حبيبات صغيرة تظهر على باطن الأجفان، ولهذا المرض عدة مراحل وعدة درجات.
- التهاب العين الربيعي وغيرها.

٣) **أمراض الأعضاء الملحقة بالعين:**

- منها الخلقية كانسدال الأجفان أو وجود نقص فيها مثلاً.
- ومنها الالتهابية كالتهاب الأجفان والتهاب الغدد الدمعية وكيس الدمع وغيرها.

٤) **مرض الساد:**

وهو يصيب العين نتيجة نقص شفافية الجسم البلوري، وله عدة أنواع وأسباب.

٥) **إصابات الشبكية المختلفة** ويتم علاجها في عيادة الطبيب.

٦) **عمى الألوان:**

يحدث بسبب عدم مقدرة العين على التمييز بين الألوان الأساسية (الأخضر ـ الأحمر ـ الأزرق) بشكل جزئي أو كلي.

٣ علاج العيون الملتهبة والمتعبة

يستعمل مغلي أو منقوع أي من الأعشاب التالية لعلاج العيون المتعبة والعيون الملتهبة فتغسل به عدة مرات متفرقة كل يوم، ويكرر العمل يومياً حتى الشفاء التام.

١) **البابونج:**

يغلىٰ نصف لتر من الماء وتضاف إليه ملعقتان كبيرتان من زهر البابونج المجفف ويترك يغلي لمدة عشر دقائق ثم يصفىٰ ويستعمل دافئاً بشكل كمادات أو غسول.

٢) **الشاي:**

يغلىٰ كوب من الماء ويسكب فوق ملعقة من ورق الشاي الجاف وبعد خمس دقائق يصفىٰ ويستعمل غسولاً دافئاً.

٣) **جذور الشمّار:**

يغلى كوب من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق جذور نبات الشمّار ويترك

لعدة دقائق وعندما يفتر يصفى ويستعمل فاتراً بشكل كمادات أو غسول.

٤) الختمية:

يضاف مقدار ملعقتين من أزهار الختمية الجافة إلى ربع لتر من الماء ويغلى لعدة دقائق ويترك ليتخمر مدة ساعة ثم يصفى ويستعمل دافئاً لغسل العين من الداخل والخارج.

٥) الهندباء البرية:

تقطع كامل العشبة مع جذورها وتنقع في الماء البارد لمدة أربع وعشرين ساعة ثم يصفى ويفتر ويستعمل غسولاً للعين.

٦) القنطريون العنبري:

تستعمل أزهار هذا النبات بشكل مغلي أو منقوع:

يحضر المنقوع بإضافة خمسين غراماً من الأزهار إلى نصف لتر من الماء المقطر ويترك لمدة أربع وعشرين ساعة، بعدها يوضع في زجاجة بيضاء محكمة السد ويترك تحت أشعة الشمس لمدة ثلاثة أسابيع، ثم يصفى ويحفظ للاستعمال غسولاً للعين ثلاث مرات كل يوم.

ويحضر المغلي بإضافة مقدار ملعقة من الأزهار إلى كوب من الماء وغليه لمدة دقيقتين ثم يترك ليتخمر بعض الوقت وبعد ذلك يصفى ويستعمل غسولاً للعين صباحاً ومساءً.

٤ علاج أمراض عينية أخرى

١) وصفة تفيد في حالة العشاوة (عدم الرؤية في الظلام):

يفيد أكل بذور دوار القمر (دوار الشمس) الأشخاص الذين يشكون من العمى الليلي الكلي أو الجزئي وكذلك الأشخاص الذين ينزعجون من شدة الأنوار.



القنطريون

٢) وصفة أخرى تقوي البصر وتعالج العشاوة :

إن نقص فيتامين (A) في الغذاء من أهم الأسباب التي تؤدي إلى ضعف البصر، كما أن هذا الفيتامين يفيد في حالة نقص البصر الليلي . ونظراً لأن المشمش من أغنى الفواكه بهذا الفيتامين لذلك فإن أكله يفيد كثيراً في علاج هذه الحالات ، مع مراعاة عدم الإفراط والانتباه إلى أنه يزعج المصابين بعسر الهضم . ويمكن أكل المجفف منه (النقوع) لنفس الغرض ، ويفضل في هذه الحالة نقعه بالماء لمدة اثنتي عشر ساعة ثم أكل المنقوع وشرب السائل .

٣) وصفة تقوي النظر خاصة أثناء الليل :

وتفيد في حالة الإصابة بداء الزرق (الماء الأزرق) .

تضاف ملعقة كبيرة من ثمار الإيريال (Airelle) إلى ربع لتر من الماء وتغلى على النار لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب منه أربعة فناجين موزعة كل يوم .

٤) الكمأة لعلاج أمراض العين :

كالرمد وظلمة البصر وارتخاء الجفون وتزيد من حدة البصر وتحمي العين من الأمراض .

ورد عن النبي ﷺ أنه قال : (الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين) ، ولا شك أن رسول الله ﷺ صادق في قوله . وقد كان العرب قديماً يعتمدون على مائها كثيراً في معالجة أمراض العين ويعتبرون الاكتحال به أصلح الأمور لذلك . وقد أوضح الطبيب العربي ابن ماسويه طريقة استخلاص الماء من الكمأة كما يلي :

تغسل حبات الكمأة وتقشر دون تقطيعها وتسلق كاملة بالماء حتى النضج ، ثم تشطر كل حبة إلى شطرين ويعصر ماء كل شطر على حدة ، ثم يُكتحل به أو يقطر مباشرة بالعين أربع إلى ست مرات كل يوم .

٥) علاج التهاب العين والشُعَيْرَة[1] :

توضع قبضة من زهر الأقحوان المجفف في زجاجة ويغمر بنصف لتر من الكحول المركز ٩٥٪ ويترك تحت أشعة الشمس ، بعد إحكام الزجاجة ، لمدة أسبوعين ، ثم يصفى وتدهن به الجفون ويقطر بالعين أربع مرات كل يوم .

٦) علاج التهاب حافة جفن العين :

تعصر داخل العين قطرة أو قطرتان من عصير ليمونة حامضة وناضجة ، ويكرر هذا العمل عدة مرات في اليوم ولعدة أيام متتالية ، وفي حالة التهاب العين يستمر هذا العلاج حتى الشفاء الكامل .

٧) حماية عيون الوليد :

تطبق الوصفة السابقة . ويجب تقطير عصير الليمون الحامض في عيون الوليد بعد ولادته مباشرة فتحميها من الإصابة بالأمراض بسبب تلوثها أثناء الولادة بجراثيم المهبل ، وهذه الطريقة ناجعة جداً وتفوق بفائدتها كل الأدوية الحديثة .

---

(١) الشُعَيْرَةُ هي التسمية الفصحى لحالة التهاب الغدد الدهنية في جفن العين ويسمى باللهجة الدارجة : الجنجل ، الشحاد .

٨) علاج العيون المتعبة وتورم الأجفان :

تغلىٰ كمية من ورق الخس لمدة نصف ساعة، ثم تصفى ويضاف إليها قليل من ماء الورد وتغسل به العيون، ويستعمل بشكل كمادات عدة مرات كل يوم وحتى يتم الشفاء.

٩) علاج التهاب الغدد الدهنية في أجفان العين (الشُعَيْرَة) :

١ ـ يغلىٰ مقدار حفنة من فروع نبات الكنبات في ربع لتر من الماء لمدة نصف ساعة. وخلال فترة الغليان تبخر الأجفان بهدوء بما يتصاعد من المغلي من بخار، ودون إلحاق الأذى بالعين من الحرارة المرتفعة. وبعدما يفتر المغلي يصفى ويطبق كمادات فوق العين بواسطة قطعة من الشاش المعقم، كما تغسل به العين جيداً. ويكرر العمل مرتين كل يوم وحتى الشفاء التام.

٢ ـ يغلى مقدار فنجان قهوة من الأرز المطحون مع فنجان آخر من الماء، حتى يصبح كالعجين، ثم يوضع بين شاشتين ويوضع فاتراً فوق العين والمصاب مستلقٍ على ظهره، وتغير كلما بردت. ويستمر فعل ذلك لمدة ساعتين، فإذا لم تتفجر الشُعَيْرَة، يمكن تكرار العملية بعد يوم كامل.

٥ مأكولات تحسن البصر

١) **البصل**: يفيد أكل البصل، دون إفراط، في تقوية النظر وتحسين الرؤية وذلك لوفرة الفيتامينات وخاصة فيتامين (A) و (C) والمعادن خاصة الفوسفور والكالسيوم والحديد.

٢) **البقدونس**: أكل البقدونس باعتدال يفيد في توضيح الرؤية وخاصة عند الشيوخ نظراً لاحتوائه على كمية وفيرة من طليعة الفيتامين (A) وفيتامين (C) ومن الفوسفور والحديد والكالسيوم.

٣) **الجزر**: الجزر غني بالفيتامين (A) لذلك فإن أكله أو شرب عصيره، بمعدل كوبين كل يوم، يقوي البصر ويحسن الرؤية ويجعلها أكثر وضوحاً، ويزيل تعبها ويفيد الطلاب خاصة في فترة الامتحانات.

٤) **التمر**: إن أكل التمر يجعل البصر أكثر قوة ويكافح الغشاوة التي تصيب العيون، ويفضل تناوله صباحاً مع كوب من الحليب. كما يفيد في حالات الخوص وجحوظ كرة العين، ويحفظ رطوبة العين ويزيد بريقها.

٦ أهداب العين

لإطالة أهداب العيون وتقويتها، تدهن بزيت الخروع كل يوم مساءً ولعدة شهور، (يمكن استعمال زيت اللوز أيضاً).

***

٢

الأذن

١ فكرة عن الأذن

تقسم الأذن تشريحياً إلى ثلاثة أقسام هي : الأذن الخارجية والأذن الوسطىٰ والأذن الداخلية .

تتألف الأذن الخارجية من الصيوان والقناة السمعية .

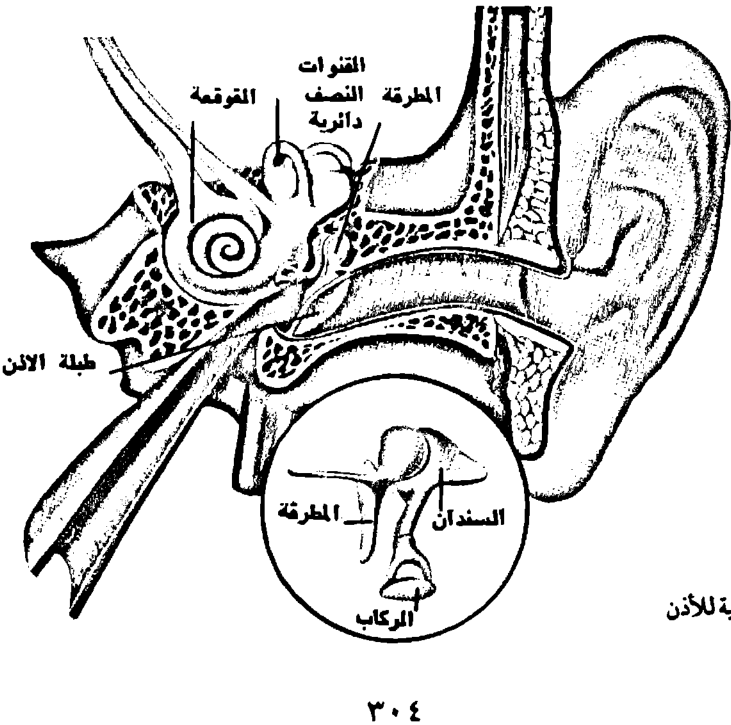
وتتألف الأذن الوسطىٰ من غشاء الطبل وثلاث عظيمات صغيرة هي المطرقة والسندان والركاب .

وتتألف الأذن الداخلية من أنبوبٍ ملتوٍ له شكل الحلزونة تقريباً ويعرف بالقوقعة ، يملأ هذا الأنبوب سائل خاص .

وكفكرة عن وظائف هذه الأقسام نقول :

إن الأذن الخارجية وظيفتها جمع الاهتزازات الصوتية وإيصالها إلى غشاء الطبل .

ووظيفة الأذن الوسطىٰ نقل هذه الاهتزازات بواسطة العظيمات الموجودة فيها إلى الأذن الداخلية .



صورة تشريحية للأذن

والأذن الداخلية مهمتها تحويل الاهتزازات الصوتية إلى دفعات كهربائية ونقلها إلى الدماغ حيث تفسر كصوت. ومن وظائفها أيضاً حفظ التوازن وإدراك وضعية الجسم.

٣ بعض الوصفات لعلاج أمراض الأذن

١) زيت اللوز الحلو مفيد للأذن:

يفيد زيت اللوز الحلو كثيراً في تسكين آلام الأذن الوسطىٰ، وفي ترميم غشاء الطبل المثقوب.

وللعلاج يقطر داخل الأذن المصابة عدة قطرات من هذا الزيت كل يوم مساءً قبل النوم، ثم توضع قطعة من القطن المعقم داخل الأذن بكل هدوء ولطف ودون ضغط أو دكّ ويكرر ذلك يومياً حتى الشفاء التام.

٢) علاج ألم الأذن العصبي المنشأ:

إذا كان ألم الأذن من منشأ عصبي فيمكن علاجه بوضع عدة أوراق غضة من الملّيسة فوق الأذن مباشرة وتضميدها وتركها هناك من المساء حتى الصباح حيث تغير مرتين كل يوم.

٣) علاج ألم الأذن عامة:

تقشر عدة فصوص من الثوم وتطبخ حتى النضج في كوب متوسط من زيت الزيتون الصافي ثم يستعمل هذا الزيت دافئاً بشكل قطرات داخل الأذن، ويكرر ذلك عدة مرات كل يوم وحتى يتم الشفاء.

ويمكن أيضاً أن يقشر فص الثوم ويجرح من عدة أماكن، ثم يوضع ضمن الأذن دون أن يدخل إلى العمق، وتلف الأذن مع الرأس ويترك لعدة ساعات، ويمكن تكرار العمل حسب الحاجة.

٤) علاج التهاب الأذن البسيط:

إذا أصيبت الأذن بالتهابات غير شديدة فيمكن علاجها باستعمال صبغة أوراق نبات لسان الحمل السناني كما يلي:

تجمع الأوراق غضة وتفرم فرماً ناعماً وتوضع في زجاجة وتغمر بالكحول المركز (٩٠٪) وتسد بإحكام وتترك في مكان مظلم لمدة أسبوعين (ويستمر حفظها في مكان مظلم).

وعند الاستعمال يقطر منها عدة قطرات داخل الأذن الملتهبة، ويكرر ذلك عدة مرات كل يوم حتى الشفاء.

٥) تسكين آلام الأذن:

إن تهبيل (تبخير) الأذن ببخار مغلي البابونج يساعد كثيراً علىٰ تسكين وتخفيف آلامها. ويجرىٰ التبخير بوضع ملعقتين كبيرتين من زهر البابونج في ليتر من الماء وغليه على النار وإجراء التبخير بما يتصاعد من بخار. ويتم ذلك باستعمال قمع ورقي لإدخال البخار إلى الأذن مع الانتباه إلى عدم حرق الأذن. وتستمر عملية التبخير عدة دقائق، ويمكن أن يكرر ذلك مرتين كل يوم.

ملاحظة: يمكن استعمال أوراق البيلسان وأزهاره بدلاً من زهر البابونج وتطبق هذه الطريقة خاصة في آلام الأذن الناتجة عن البرد.

٦) علاج الأذن المسدودة :

تقطع بصلة من بصل الفأر وتقلىٰ في كوب متوسط من زيت الزيتون الصافي حتى تجف تماماً، ثم يصفى ويبرد ويستعمل تقطيراً في الأذن عدة مرات كل يوم ، حتى الشفاء .

٧) علاج الصمم وضعف السمع :

إن مزج مقدار من عصير أوراق الملفوف بمثيله من عصير الليمون الحامض وتقطيره طازجاً داخل الأذن مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، وتكرار ذلك لفترة طويلة ، يفيد المصابين بالصمم وضعف السمع .

٨) علاج ثقل السمع وطنين الأذن :

قال الطبيب ديسقوريدس : إن عصير البصل **إذا قطر داخل الأذن نفع من طنينها ومن سيلان القيح منها ومن ثقل السمع ، ومن الماء إذا دخل فيها .**

وينصح البعض بمعالجة طنين الأذن بوضع قطعة من القطن مبللة بعصير البصل بداخلها ، وتركها هناك لمدة ١٢ ساعة ، حيث تغير صباحاً ومساءً ويستمر فعل ذلك حتىٰ الشفاء .

٩) علاج طنين الأذن :

يسكب ملء فنجان شاي من الماء المغلي فوق ملعقة صغيرة من زهر الزعرور ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق ، ثم يصفىٰ ويحلىٰ بالسكر ويشرب منه مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم ، ويستمر ذلك لمدة عشرين يوماً . وإذا لم تشف الحالة تماماً يمكن تكرار العلاج بعد أسبوعين .

١٠) علاج آلام الأذن وطنينها وضعف السمع :

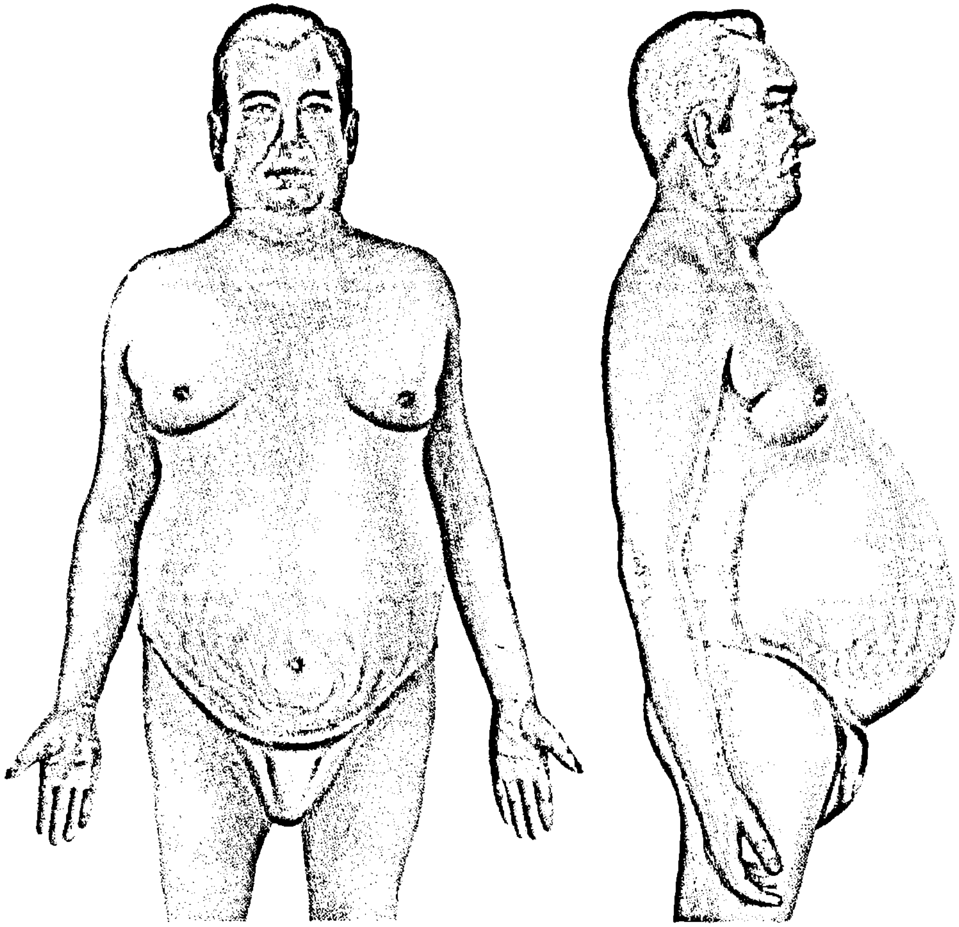
يعصر الفجل طازجاً ويقطر منه داخل الأذن قطرتين إلى ثلاث قطرات صباحاً ومساءً ، ويكرر ذلك يومياً وحتى يتم الشفاء .

١١) علاج الأذن المتقيحة :

إذا تقيحت الأذن فإنه من المفيد ، لاستدراج القيح إلى الخارج ، وضع لبخة ساخنة من البصل وراء الأذن مباشرة وتركها هناك من المساء حتى الصباح ، ويمكن أن يكرر هذا العمل لعدة أيام وحتى يتم الشفاء .

ولصنع اللبخة يسخن البصل تسخيناً جافاً ثم يفرم أو يقطع بشكل شرائح ويوضع ساخناً فوق الجلد مباشرة ، ويغطىٰ بقطعة من القطن ويضمد فوقها بقطعة أخرى من القطن أو من الصوف .

***



الفصل
الرابع عشر

البدانة والنحافة

١

البدانــة

١ فكرة عن البدانة

البـدانة ببسـاطـة هـي زيادة الـوزن عـن الحد المألوف. وطبياً هـي زيادة نسبة الدهـون في جسم الإنسان إذ تبلغ نسبتها إلى وزن الجسـم عادة حوالي ١٣٪ عنـد الـرجـال و٢٥٪ عنـد النسـاء. وقـد أجـريت إحصـائيـات ودراسـات طبية كثيرة عـن الوزن الأفضل للإنسان، ووضعت جداول ونسب عديدة منها جدول الدكتور بورنهاردت (Bornhardt) الذي يحدد الوزن الطبيعي للإنسان كما يلي:

الرجال = طول الرجل ـ ١٠٠×٩٠

١٠٠

النساء = طول المرأة ـ ١٠٠×٨٥

١٠٠

ويضيف بـأن الوزن المثـالي هو مـا نقص عـن الـوزن الطبيعي بحـوالي ١٠٪ تقـريباً، وأن الـوزن الأقصـىٰ المقبـول هـو ما زاد عـن الـوزن الطبيعـي بحوالي ١٠٪ تقريباً.

٢ أسباب البدانة

للبدانـة أسباب عديـدة منها الوراثيـة والمرضية وقلـة الحركـة ويـأتي في رأس القـائمـة الشره وكثـرة الطعام وغيرها من أسباب.

٣ أخطار البدانة

البدانـة، قبل كل شيء، تفقـد الإنسان أنـاقته وجماله وخفة حـركته.. الخ، وهي، بـالإضافة إلى ذلـك، فإنها تـؤدي إلى أمراض خطـرة مثل ضيـق التنفس وخاصة لدى القيام بأي جهد عضلي، وآلام عضلية ومفصلية لدى الوقوف والسير وغيرها.

وبالإضافة إلى ذلك، أيضاً، فإن البدانة تساعد على حـدوث تصلـب الشرايين وقصـور القلـب وارتفاع الضغط الدموي ومرض النقرس والسكري وزيـادة الشحوم في الـدم وتشـوه العظام وغيرهـا. وهـي، بشكل عـام، تقصر العمـر، وتـرفع نسبـة الـوفيات بين البـدينين بشكـل واضـح مما يجعلهـا مرضـاً قاتلاً بحد ذاتها، لـذلك أطلق عليهـا العالم الأميركي كرايغ (Graig) اسم قاتلة الشعوب.

علاج البدانة

وضعت نظريات وطرق عديدة ومتنوعة لعلاج البدانة ثبت، مع مرور الوقت، عدم فعاليتها.. وأنها في النهاية تضر أكثر مما تنفع، نذكر من هذه الطرق:

- استعمال العقاقير بأنواعها كالأدوية المانعة للشهية والمدرة للبول وغيرها.

- الحمية بالصوم التام عن كل شيء ما عدا الماء.

- المعالجات الجراحية باستئصال قسم من الأمعاء الدقيقة.

- استعمال الهرمونات حقناً... الخ.

الطريقة المثلى للتخلص من البدانة:

تعتمد هذه الطريقة على إنقاص الوزن بشكل تدريجي وبمعدل بسيط ولكن باستمرار ودون توقف، ولفترة طويلة، أي لحين الحصول على الوزن المطلوب. ومن المهم جداً هنا عدم إحداث فترات راحة بل يجب الاستمرار في تخفيف الوزن بشكل بطيء.

وتتلخص الطريقة بالنقاط التالية:

١ ـ أن يتناول الإنسان طعاماً متوازناً ولكن بمعدل ٤٠٪ فقط مما يحتاج إليه.

٢ ـ أن يجري بعض التمارين الرياضية البسيطة يومياً (أهمها المشي والسباحة وركوب الدراجة) دون إرهاق.

٣ ـ يجب أن يتعلم الإنسان حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها يومياً وأن يتناول أقل من نصف حاجته منها.

٤ ـ ينصح بتسجيل كل ما يأكله أو يشربه الإنسان خلال اليوم مهما كان تافهاً لإجراء المقارنة ولحساب السعرات الحرارية.

٥ ـ نلفت النظر إلى أن إنقاص الوزن قبل سن الخامسة الثلاثين أسهل من إنقاصه بعد ذلك.

وفيما يلي نسوق بعض الإرشادات الهامة التي تساعد جداً على إنقاص الوزن:

١) طريقة أولى:

يؤكل التفاح فقط دون أي شيء آخر (يمكن شرب الماء) بمعدل كيلوغرام واحد كل يوم ولمدة أسبوع، يتبع بأسبوع ثان يتناول فيه المرء الطعام العادي بأنواعه مع التقتير والإقلال في كل المأكولات ويطبق حمية التفاح في الأسبوع الثالث، ثم يعود لتناول الطعام العادي مع التقتير، وهكذا يتكرر أسبوع حمية وأسبوع بدون حمية لحين الحصول على النتيجة المرغوبة. ويفضل، زيادة في الاطمئنان، إشراف الطبيب على الصحة العامة للمراقبة في فترة الحمية.

٢) طريقة ثانية:

يمكن اتباع الطريقة التالية لإنقاص الوزن، بالإضافة إلى تطبيق نظام الحمية الخاص، بمعنى أنها لا تفيد إلا إذا ترافقت مع نظام الحمية المتَّبع:

يملأ كوب بالماء المغلي ويضاف إليه نصف ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكمون ويحرك، ثم تقطع ليمونة حامضة «صفراء اللون» كما هي

كاملة مع القشر والبذور إلى شرائح عديدة وتوضع في الكأس المحضر سابقاً، وتترك من المساء حتى الصباح حيث يشرب الماء على الريق. ويكرر هذا العمل مادام إنقاص الوزن مرغوباً، مع مراعاة أن تتحمَّل المعدة شرب هذا المحضر دون إزعاج.

٣) طريقة ثالثة:

إن ثمار الكمثرى «الإجاص» غنية بعنصر البوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم، وفي نفس الوقت لا يحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد على تجمع الماء في الجسم، وكذلك فإن الكمثرى فقيرة جداً بالبروتيين مع غناها ببعض الفيتامينات والأملاح والسكريات. لكل ذلك تعتبر هذه الثمار وسيلة صحية فعالة ومفيدة لعلاج السمنة.

ويستعمل الناضج منها كوجبة كاملة رئيسية دون أن يؤكل معها أي شيء آخر، بالإضافة إلى اتباع نظام الحمية الخاص.

وفي حالة حساسية جهاز الهضم لهذه الفاكهة يمكن شرب عصيرها أو أكلها مطبوخة حسب الرغبة.

فوائد أخرى لإنقاص الوزن:

نعرض فيما يلي بعض الأطعمة التي تفيد الأشخاص البدينين الذين يرغبون في إنقاص وزنهم:

١) ينصح بأكل الخرشوف، والجزر، أو شرب عصيره، نظراً لقلة المواد الغذائية فيه.

٢) ينصح بأكل اللفت نيئاً أو مطبوخاً، لأن اللفت قليل المواد الغذائية ولا يسبب مزيداً من السمنة كما أنه مدر للبول مما يساعد على تخفيف الوزن.

٣) والباذنجان أيضاً من الخضراوات القليلة القيمة الغذائية مع العلم أنه مزعج للذين يشكون من سوء الهضم وذوي المعدات الضعيفة والمغص والتهاب الكلى والروماتيزم ولا ينصح به للحوامل.

٤) ينصح البدينون بجعل البطيخ الأصفر (الشمام) وجبة كاملة من غذائهم اليومي دون إفراط لأنه يحوي فيتامينات كثيرة ويغذي ولا يسبب السمنة، ولكن لا يناسب المصابين بالتهابات المعدة والأمعاء.

٥) الكوسا أيضاً من الخضراوات الضعيفة القيمة الغذائية، لذلك يعتبر طعاماً جيداً في أنظمة النحافة، حيث يستطيع البدين أكل كميات أكبر دون الحصول على غذاء أكثر.

٦) إن الأرز والخبز والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها نهائياً.

***

٢

النحافة

النحافة هـي نقص الوزن عن المعـدل الطبيعي قليلاً أو كثيراً. فإذا كان الشخص النحيف متمتعاً بالصحـة والحيويـة والنشاط فـلا خوف عليـه من نقص الـوزن، وتعتبر ظاهرة النحـافة عنده ظـاهرة طبيعية. أما إذا كان خاملاً بليداً مريضاً، فإنه، في مثل هذه الحالة، لا بد من وجود سبب مرضي أدى إلى حدوث النحافة والهزال.

العلاج:

لا يحتاج النحيـف المعافى السليـم البنية إلى أي علاج. أمـا النحيف المريض فـلا بد مـن التفتيش عن سبب نحافته وعلاجه.

ويمكن لمن يرغب بزيـادة وزنه اتباع الخطوات التالية:

١) علاج الأمراض إن وجدت.
٢) التخلص من العصبية والتوتر.
٣) إعطاء الجسم راحة كافية.
٤) تنـاول طعام مغـذٍ ومفيـد دون إفراط «لكـي لا تحدث حالة من التخمة».
٥) ينصح بتناول كمية كافية من سلطة الخضراوات قبل كـل وجبة طعـام، لأنها، قبل الطعـام، تنشط إفراز العصارات الهاضمة وتساعد على الهضـم. ويجب أن تكـون الخضراوات طازجة والسلطة محضرة قبل تناولها مباشرة.

مأكولات تفيد في زيادة الوزن:

نذكر فيما يلي بعض النباتات التي يفيد أكلها في زيـادة الـوزن مـع بعض الملاحظـات الهامـة التـي تتعلق بكل نبات:

١) الحمـص: قيمتـه الغـذائية عـاليـة ـ صعـب الهضم.
٢) السعتر: يـؤكل مـع الطعـام وخـاصة اللحـوم والدهون والأجبان لأنه يساعد على الهضم.
٣) السكر: يزيد الوزن شريطـة عدم الإفراط، مع ذكـر التحفـظ الـذي يبـديـه كثير مـن علماء التغذية تجاه السكر الأبيض، لأنه يرهق الكبد والبنكرياس، وينصحون باستبـداله بالسكر الطبيعي (دبس ـ عسل ـ عسل أسود ـ فواكه حلوة طازجة أو مجففة..).
٤) السمسـم: يقول ابن سينا إنه مسمن جداً.

٥) التمر: ينصح بأكله مع الحليب يومياً.

٦) الكستناء: مغذية جداً. تؤكل مسلوقة أو مشوية مع مضغها جيداً.

٧) البازيلاء: غنية جداً بفيتامين (B). الناضجة منها عسرة الهضم.

ولمزيد من الفائدة نذكر الوصفتين التاليتين:

١) وصفة لزيادة الوزن:

وتفيد المصابين بفقر الدم أيضاً:

يغلى كأس من الماء ويضاف إليه مقدار ٢ ـ ٣ غرام من مسحوق بذور الحلبة ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب. ويكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم، ويستمر فعله لحين الحصول على النتيجة المطلوبة. كما يفيد أكل الحلبة كثيراً في زيادة الوزن.

٢) أكلة شعبية لزيادة الوزن:

للتخلص من النحافة، وكسب عدة كيلوغرامات من اللحم، تعتمد بعض النساء في مصر على أكلة شعبية اسمها المفتقة: المواد والنسب المستعملة في التحضير هي:

٧٠٠ ـ ١٠٠٠غ ـ عسل أسود.

١٠٠٠غ ـ زيت بلدي «زيت زيتون».

٢٥٠ ـ ٣٠٠غ ـ حلبة مطحونة ومنخولة.

٦٠٠غ ـ دقيق مصري.

٢٥غ ـ المغاث «تشبه الكراويا».

كمية كافية من مكسرات مقشرة وسمسم.

يحمىٰ الزيت تماماً ثم يضاف الدقيق مع التحريك المستمر حتى يحمر وبعدها تضاف المكسرات والسمسم مع استمرار التحريك حتى تحمر أيضاً، ثم تضاف الحلبة والمغاث مع التحريك، ويليها العسل الأسود مع الاستمرار بالتحريك لعدة دقائق حتى تحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة. يأكل الشخص من هذه الوجبة يومياً ويستمر على ذلك حتى يصل إلى الوزن المطلوب.

***



الفصل
الخامس عشر

الظمأ وارتفاع الحرارة وأمراض أخرى

١

الظمـــأ

إن الشعـور بالعطـش أمـر شـديد الـوقـع على الإنسان، ويتحمله المرء بصعوبة فائقة، ولا يحدث هـذا الشعـور، بـالضرورة، بسبـب نقـص الماء في الجسم، بل ربما يكون سببه تناول بعض المأكولات وخـاصة منهـا التي تحتـوي على كميات كبيرة مـن الصوديوم «مثل الملح». وللتغلب على هذا الشعور المزعـــج يلجـأ الإنســـان إلى المشروبـات الملطفــة للعطش، وفيما يلي نعرض بعضها:

١) القمر الدين يسكن العطش:

إن للقمـر الـدين «عصير المشمـش المجفـف» مفعـولاً كبيراً في إرواء العطش، ويسكـن الشعـور الشديـد بالرغبـة في شرب الماء (شريطة عدم مـزجه بالسكر).

ويحضر بشكل منقوع حيث تقطـع ألواح القمر الدين إلى قطع صغيرة وتنقـع بالماء البارد فترة تكفي لإذابته كاملاً، وصنع عصير متجانس.

يشرب عصير المشمـش المجفـف بعـد تحضيره بشكل شراب، كما ورد سابقاً، بكميات معتدلة في الأيام الحارة وفي رمضان خاصة، فيساعد كثيراً على إرواء العطـش وتبريـــد المعـدة وتسكين الشعـــور بالحاجة للماء، وفي نفس الوقـت يساعد على تحمل الجسم للتعب والإنهاك، مع العلم أن القمر الدين غني جداً بالحديد وبفيتامين (A).

٢) شراب ملطف ومقوٍ:

تستعمل جـذور الرزين اليـابسة بشكـل منقوع بارد (مثل شراب العرقسوس) كشراب ملطف ومقوٍ في الأيام الحارة بشكل خاص.

ويحضر الشراب بنقع حـوالي خمسة عشر غـراماً من الجذور اليـابسة لكل لتر من الماء البـارد ولعدة ساعات ثم يُصفىٰ ويشرب.

٣) اللبن والخيار مفيدان جداً:

يفـرم الخيـــار نـاعماً ويمـزج مـــع اللبـن والماء بكميات مناسبة، دون إضافة الملح، ويشرب فيبرد المعدة ويلطف الشعور بالعطش بشكل فعّال. مع ملاحظـة أن الخيار مـن الخضراوات العسرة الهضم ولا ينصـح بـه لـلأشخاص الـذيـن يشكـون مـن اضطرابات هضمية.

٤) وصفة أخرى مفيدة:

قـد يشعر الإنسـان بـالظمـأ الشديـد رغـم أن معدتـه تكون ممتلئة بالشراب والطعـام، وفي بعض الحالات لا يرتوي الإنسان مهما شرب من ماء.

ينصـح، في مثـل هـــذه الحالات، أن يـأكـل المصـاب تفـاحـة واحدة مـع شرب فنجـان شـاي خفيف التركيز متوسط التحلية، ويمتنع بعدها عن شرب أي شيء لمدة ساعة، فيزول الشعور بالعطش كلياً.

إرشادات لبثّ الدفء في الجسم

نعرض فيما يلي عدة إرشادات تفيد في بث الدفء في الجسم:

١) إذا شعر الإنسان ببرد شديد أو تعرض للهواء البارد لفترة طويلة وترك ذلك أثراً واضحاً على جسمه، فإن شرب الزنجبيل يفيد جداً في إعطاء الجسم الحرارة اللازمة وإعادة النشاط والحيوية الطبيعيين.

يغلى الماء ويضاف إليه مسحوق جذور الزنجبيل بنسبة ($\frac{١}{١٦}$) أي (١غ) غرام واحد زنجبيل إلى (١٦ سم٣) ستة عشر سنتيمتراً مكعباً ماء ويستمر في غليه لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب. ويمكن إضافة السكر لتحسين الطعم.

٢) تحوي جذور نبات الخولنجان مواد زيتية وعطرية وراتنجية تؤثر على الإنسان تأثيراً حسناً، وقد استعملت لبث الدفء في الجسم وبالتالي لتحسين عمل جهاز الهضم. وقال عنها الرازي إنها تزيد جداً من المقدرة الجنسية. وقال ابن عمران إنها تحرك المني وتهيجه. وابن البيطار قال إنها تفيد جداً لتقوية المقدرة الجنسية: ويحضر كما يلي:

تسحق جذور الخولنجان الجافة سحقاً جيداً وتنخل ويذر منها حوالي غرام واحد فوق لتر من الحليب البقري ويشرب على الريق.

وهناك من ينصح بسحق الجذور وخلطها مع العسل وأكلها.

ويمكن أيضاً أن يغلى الخولنجان، كما يغلى الشاي، ويشرب محلى بالعسل أو بالسكر، مع العلم أن الخولنجان نوعان هندي وصيني وهو الأقوى مفعولاً.

٣) يغلى كوب من الماء ويضاف إليه مقدار غرام من مسحوق القرفة، ويترك يغلي لحظة واحدة، وبعدما يتخمر لمدة عشر دقائق، يصفى ويحلى بالعسل أو بالسكر ويشرب، مع العلم أنه يمكن إضافة القرفة إلى مغلي الشاي ويشرب كالمعتاد.

***

٢

ارتفاع الحرارة

نذكر فيما يلي أسماء عدة نباتات تفي في خفض الحرارة مع ذكر طريقة تحضيرالعلاج واستعماله .

١) الماء البارد :

إن استعمال الماء البارد بشكل مغطس (دون بل الرأس حتماً) أو استعماله بشكل كمادات باردة توضع على الجسم، وخاصة على الجبين وعلى الفخذين من المنطقة الداخلية، لهو أفضل علاج لخفض الحرارة المرتفعة .

ونلفت النظر إلى ضرورة عدم استعمال الثلج نفسه لأنه ربما يؤدي إلى تجمد الأعضاء .

أوردنا هذه الطريقة الفيزيائية نظراً لبساطتها وفائدتها العظيمة، مع العلم أن إضافة قليل من الخل إلى الماء المستعمل يفيد كثيراً في خفض الحرارة .

٢) التوت الأسود :

يحضر عصير التوت الأسود (التوت الشامي) ويعقد مع السكر ويحفظ شعبياً بالطرق المعروفة . وعند الاستعمال يمدد بالماء البارد ويشرب منه ٤ ـ ٦ كؤوس كل يوم، مما يترك تأثيراً واضحاً على تلطيف الحميَّات .

٣) البابونج :

إن شرب مغلي البابونج، بمعدل كأس إلى كأسين، له فائدة أكيدة أيضاً في تلطيف الحِّميَّات .

٤) شجر البندق :

تؤخذ عدة أغصان من شجر البندق وتقشر، ويستعمل هذا القشر حيث يضاف منه حوالي ٢٥ غراماً إلى لتر من الماء ويغلى على النار لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مقدار فنجان شاي ثلاث مرات كل يوم .

٥) إكليل بوقيصي :

يحوي نبات إكليل بوقيصي مواد تزيد من إفراز العرق (معرقة)، مما يؤدي بدوره إلى خفض الحرارة المرتفعة . ويحضر للاستعمال كما يلي :

يضاف حوالي ١٠ غرامات من أزهار نبات إكليل بوقيصي إلى كأس من الماء بدرجة الغليان ١٠٠ سم٣، ويترك ليتخمر عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم حسب الحاجة .

٦) **الصفصاف :**

إن قشور أغصان نبات الصفصاف ، التي يزيد عمرها عن أربع سنوات ، تحوي مواد طبية فعالة أهمها مركبات الساليسيلات المعروفة ، والتي لها مفعول معرّق ومسكّن للألم ومضاد للالتهابات وخافض للحرارة . لذلك يستعمل مغلي هذه القشور لتخفيف وطأة الحمى والألم ولخفض الحرارة المرتفعة الناتجة عنها ، حيث يحضر المغلي :

بوضع حوالي عشرة غرامات من القشور الجافة لكل فنجان من الماء البارد ، ويترك منقوعاً عدة ساعات ، ثم يغلى ويصفى ويشرب منه ٤ ـ ٦ فناجين قهوة موزعة كل يوم .

٧) **الليمون الحامض :**

يفيد كثيراً المصابين بارتفاع الحرارة شرب كأس من الماء البارد مضافاً إليها عصير ليمونة حامضة ناضجة (صفراء) عدة مرات كل يوم (٤ ـ ٦ مرات) ، ويستمر ذلك حتى زوال الحالة . ويمكن تحلية الشراب بالسكر لتحسين طعمه (ليمونادة) .

***

٣

طرد الهوام

١) طريقة لطرد الهوام :

ورد في كتاب الغافقي أنه حيثما يوجد بصل الفأر فإنه يطرد الهوام والحيات والنمل والفئران والسباع والذئب وكثيراً من الوحوش بسبب رائحته التي تنتشر في الجو، و إذا أكله الفأر إدى إلى موته .

٢) طريقة أخرى لطرد الهوام :

قال ابن سينا : قضبان الرمان عجيبة لطرد الهوام ، وكذلك دخان خشبه .

وقيل إن بعض الطيور يضع في عشه من خشب الرمان فلا يقربه الهوام .

٣) للتخلص من لسع الناموس :

يمكن تعليق عدة أوراق خضراء من نبات البندورة بالقرب من الشخص فيهرب الناموس من رائحتها .

٤) للتخلص من إزعاجات الناموس والبرغش أثناء النوم :

تقطع بصلة أو بصلتان وتوضع القطع قرب الفراش حيث تنتشر رائحتها في المكان ، مما يؤدي إلى نفور الناموس والبرغش ومغادرتها للغرفة بشكل كامل ، أو تبتعد عن الشخص النائم ولا تقرب منه إطلاقاً ، مع العلم أن أكل البصل أيضاً قبل النوم له فائدة مشابهة لذلك .

٥) لدغ الأفعىٰ :

قال إسحٰق بن عمران في كتابه : إذا لدغت أفعىٰ إنساناً عليه أن يدق مجموعة من رؤوس الكرّاث ويضمد مكان اللدغ فوراً ، فإن ذلك ينفعه كثيراً . وكذلك يفيد أن يفرك مكان لسع الحشرات بالكراث حيث يخفف من إزعاجاتها .

***

٤

الملاريـا

الملاريا مرض شديد الوقع على الإنسان، ينتشر في المنـاطـق التـي تكثـر فيهـا الميـاه الآسنـة والمستنقعـات، حيـث يعيـش بعـوض يسمـى البعـوض الخبيـث، ينقـل المرض مـن الشخـص المصـاب إلى الشخـص السليم بـواسطـة اللـدغ، وليس لـه في الطب الشعبـي علاج شـافٍ أو مقنع يمكن الركون له، والاعتماد عليـه. ورغم ذلك فقد رأيت أن أسوق الوصفات التـالية التي تساعد على تخفيف حدة المرض:

١ ـ نحن نعلم أن مـرض الملاريا يؤدي إلى أعراض عديـدة أهمها ارتفاع الحرارة وحدوث نـوبات العرواء والتعرّق وغيرها. ولتخفيف حدة النوبة الملارية يمكن اتباع ما يلي:

يـؤخذ مقـدار كـافٍ مـن ورق الكرفـس ويعصر ويشرب منه مقدار فنجان قهوة (٥٠ سم٣ تقـريباً) ثلاث مـرات كل يـوم، وذلك قبـل مـوعـد النـوبة المعـروف بثـلاثـة أيـام، ويستمر المريض في شرب العصير ثـلاثة أيام أخرى بعد انتهاء النوبة وزوال الحرارة.

٢) قرأت في أحـد المراجع الوصفـة التالية لمكـافحة الملاريـا، حيـث يقـوم كـامـل العـلاج على استعمال الليمـــون الحامـض النـــاضـــج (الأصفـر). وقد نصـح الكاتـب بأن يتنـاول المصـاب بالملاريـا، في اليوم الأول للعـلاج، نصـف ليمـونـة حامضـة، وفي اليـوم الثـاني ليمونـة، وفي اليوم الثالـث ليمونـة ونصف، وهكذا... حتى يصبح عـدد ما يتناوله المرء في اليوم عشر ليمـونات، ثم يبـدأ من جـديد بإنقاص نصف ليمونة كل يوم حتى ينتهي كما بدأ.

وينصح الكاتب بشرب فنجـان قهوة مُرَّة (دون سكر) مع عصير نصف ليمونة حامضة خلال فترة العلاج التي تستمر، كما هو واضح، لفترة أربعين يوماً.

ويقـول الكاتـب إنه بسبـب وفرة المعـادن والفيتامينـات في الليمون الحامـض ولخواصه المعروفـة في مكافحـة الأمراض والقضـاء على الجراثيم، فإنـه يساعد الجسم في الـدفاع عن ذاتـه وعلى بنـاء مـا تخرب فيـه مـن خـلايـا، وبذلك تكون له فائدة كبيرة في مكافحة مرض الملاريا و إزعاجاته.

٣) ورد في مقال لأحد الباحثين الزراعيين اليمنيين (نشرته مجلة العربي عدد ٣٦٥) أن سكان جزيرة سوقطرة اليمنية يستعملون عصارة نبات التريمو، الذي تشتهر به جزيرتهم، في خفض حمىٰ الملاريا، وذلك بدهن أجسامهم من الخارج بتلك العصارة.

* * *

٥

داء الخنازير

يستعمل لعلاج داء الخنازير مستحضر مؤلف من أجزاء متساوية من زهر اللاميون الأبيض وأوراق الجوز وزهر البنفسج، بنسب ثلاث ملاعق صغيرة من كل نبات إلى نصف لتر من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب في جرعات متعددة خلال أربع وعشرين ساعة ويستمر على تكرار هذا العلاج حتى الشفاء التام.

ويمكن علاج داء الخنازير، وما يرافقه من مشاكل عينية وجلدية، باستعمال ورق الجوز الأخضر مفرداً كما يلي:

يغلى لتر من الماء ويصب فوق ورق الجوز الأخضر (يكفي ملء قبضة اليد منه) ويترك مدة خمسة عشر دقيقة، ثم يصفىٰ ويستعمل شراباً بمقدار فنجان قهوة واحد ثلاث مرات موزعة كل يوم، ويستمر في أخذ هذا الشراب حتى الشفاء التام.

* * *

٦

متفرقات مفيدة

علاج الفتق الإربي أو فتق السرة وغيرها من الفتوق :

من المعروف أن علاج الفتق دون اللجوء للعمل الجراحي يكون بربطه بمشد خاص ولفترات طويلة، خاصة عند الأطفال الصغار دون السابعة من العمر، والطريقة التالية تساعد في علاج الفتوق بشكل فعال :

ـ تجزأ قشور أغصان البلوط إلى قطع صغيرة، وتوضع ضمن كيس مناسب من القماش القطني أو من الكتان، بعد ترطيبها قليلاً بنبيذ أحمر محمض، ويوضع الكيس وهو رطب فوق الفتق ويربط بحزام كما هو معتاد، على أن يعاد ترطيبه من جديد كلما جفّ، ويبدل كلياً مرة واحدة كل أسبوع، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام.

ويمكن تحميض النبيذ بوضع زجاجته مفتوحة في مكان حار أو قرب المدفأة لمدة ٣٠ ـ ٤٥ يوماً حيث يتعرض النبيذ للهواء فيحمض.

علاج حساسية الأرجل :

تسخن كمية من الماء ويضاف إليها زهر الزيزفون الجاف ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يعمل مغطساً للأرجل الحساسة لمدة ربع ساعة تقريباً، ثم تجفف الأقدام وتفرك بعصير الليمون الناضج وتترك معرضة للهواء حتى تجف ولا تغسل في حينه، ويكرر هذا العمل كل يوم مساءً أو حسب الحاجة.

لجعل الحمام أكثر متعة :

إذا أخذت خسّتان وقطعتا عدة قطع وأضيفتا إلى ماء حوض الاستحمام الساخن (بانيو ـ مغطس) فإن ذلك يجعل الاستحمام أكثر متعة، ويعطي شعوراً واضحاً بالحيوية والنشاط.

* * *

إرشادات عامة

أولاً: تحذير هام

نـؤكـد على أن استعمال النبـاتـات في التـداوي سلاح ذو حدين. فإذا لم يستعمل النبات الصحيح ويحضر منه الدواء بالشكل الصحيح ولم يتم التقيد بالمقاديـر المحددة فإن ذلك سيؤدي إلى عـواقب قد تكون وخيمة.

ونـؤكـد أن لـلأدويـــة النبـاتيـة، إذا لم يحســن استعمالها، تأثيرات جانبية تكـون ضارة في كثير من الأحيان، لـذلك يجب الحذر والانتباه وعـدم الظن بأن استعمال النباتات إذا لم ينفع فهو لن يضر، لأن هذا المبدأ خاطىء من أساسه.

ثانياً: كيف تجمع النباتات وكيف تحفظ

قبـل الـدخـول في طـرق جمع وحفـظ الأجـزاء النباتيـة المستعملة في العـلاج الطبي شعبيـاً فإننـي ألفـت النظر إلى الاختـلاف الكبير في فعاليـة المواد التي تحويها هذه النباتات بسبب تأثرها بـ:

١) فترة جمع الجزء النباتي المستعمـل (صيفاً ـ شتاءً ـ ربيعاً ـ خريفاً).

٢) الجزء المستعمل نفسـه (ورق ـ جـذر ـ سـاق ـ زهر ـ ثمر ـ درنات ـ القشور وغيرها).

٣) عمر ذلك الجزء.

٤) اختلاف التربة والمناخ اللذين نما فيهما النبات.

٥) طريقة الحصـول على الجزء النباتي وحفظه . . . الخ.

لذلك نرىٰ أنه من الواجب على الشخص الذي يجني الأجـزاء النباتيـة للاستعمالات الطبيـة أن يلم بكل ذلك، وإلا فَقَدَ العنصر الـدوائي أهميته كلياً أو جزئياً.

ونورد فيما يلي فكـرة عامـة عن أفضـل الأوقات للحصـول على كل جـزء نبـاتي. ثم نبين بـدقة في جداول شهرية أجزاء النباتات التي يمكن الحصول عليها وهـي في أوج فاعليتها خـلال كل شهـر من السنة.

١ ـ **الأزهار**: أفضل وقت لجنيها هو قبيل تفتحها أو بمجرد تفتحها.

٢ ـ **الأوراق**: أفضل وقت لجمعها هـو قبيل إزهار النبات وما بين الظهر والعصر.

٣ ـ **البراعم**: تقطف البراعم قبيل تفتحها مباشرة.

٤ ـ **البذور**: تجنىٰ بعد نضجها تماماً.

٥ ـ **الثمار**: تجنىٰ بشكل عام قبيل أو عند النضج حسب نوع الثمار.

٦ ـ **الأخشاب**: عادة لا تستعمل الأخشاب طبياً إلا بعد مرور سنين عديدة على نمو النبات.

٧ ـ **القشور**: بشكل عام يفضل نزع القشور في فصل الربيع بالنسبة لأغلب النباتات.

٨ ـ **الأجزاء التي تنمو تحت التراب**: أفضل الأوقات لجني هذه الأجزاء هو فصل الخريف بشكل عام.

بعد الحصول على الأجزاء النباتية المنتخبة للعلاج الطبي لا بد من اتباع طريقة علمية لخزنها بحيث تحتفظ بفاعليتها العلاجية بشكل كامل أو شبه كامل.

ونحن نقول للمهتمين بهذا الموضوع: إن هناك طرقاً عديدة ومتنوعة، منها ما يصعب فهمه وتطبيقه، **ومنها ما هو سهل وفي متناول الجميع**، لذلك وحرصاً منا على عدم التطويل والشرح فيما هو متشعب ومعقد رأينا أن نورد هنا طريقة لحفظ النباتات بواسطة تجفيفها فقط دون التعرض للطرق **الأخرىٰ**، لأنه باستطاعة أي إنسان أن يحصل على النباتات التي يندر أو يصعب الحصول عليها أو حفظها، من مخازن العطارين الذين يبيعون كل أصناف النباتات محفوظة وبشكل جيد عادة، كما يمكن الحصول على النبات المطلوب من الصيدليات العشبية إن وجدت، حيث تنتشر هذه الصيدليات بشكل واسع في كثير من مدن العالم الآن.

وللفائدة نقول: إن كل طرق حفظ النباتات للاستعمالات الطبية تعتمد على فكرة واحدة هي منع الخمائر التي تصنعها خلايا النبات الحية من إتمام العمليات الكيميائية المعقدة في نفس الخلايا النباتية الحية تلك.

حفظ النباتات الطبية بواسطة التجفيف:

هناك عدة طرق، منها البسيط ومنها المعقد، **لتجفيف الأجزاء النباتية أسهلها فرد تلك الأجزاء** النباتية فوق أرض نظيفة، وفي جو حار أو دافىء وقليل الرطوبة وحسن التهوية، فترة من الزمن كافية لجفافها ثم تجمع وتحفظ في مكان جاف.

ويمكن جمع الأجزاء النباتية بشكل عقود وتعليقها في مكانٍ جافٍ وحسن التهوية حتى جفافها تماماً.

وأفضل وسيلة لحفظها هي وضعها في أكياس مصنوعة من القماش القطني، أو في علب كرتون ويكتب عليها تاريخ حفظها لأن معظمها يفقد مفعولها بعد سنة من تجفيفه.

ثالثاً: ملاحظات هامة لا بد من تذكرها

١) نكرر هنا أن المواد الفعالة في النبات الواحد تختلف قليلاً أو كثيراً متأثرة بعدة عوامل نذكر منها:

أ ـ نوع النبات: حيث إن لكل نبات أنواع مختلفة كثيرة (أنظر إلى المشمش مثلاً).

ب ـ منبت النبات: فلكل تربة تركيب يختلف عن تركيب التربة الأخرىٰ كثيراً أو قليلاً، وهذا يؤثر بدوره علىٰ النبات بحد ذاته، بالإضافة إلى تأثير العوامل الجوية المختلفة الأخرى.

جـ ـ عمر النبات: هناك من النباتات ما يختلف تركيبه اختلافاً بيِّناً بين سنة وأخرىٰ.

د ـ فترة قطافه على مدار السنة.

هـ ـ طريقة تجفيفه وحفظه.

و ـ طريقة تحضيره للاستعمال.

٢) إن تأثير المواد الفعالة في النبات على بني البشر يختلف، قليلاً أو كثيراً، من شخص إلى آخر، فبعض الأشخاص يتأثرون جداً بمادة معينة بينما هي لا تؤثر إطلاقاً على شخص آخر.

٣) فإذا وجد أمرؤ أن نباتاً ما أو وصفة بعينها لم تفده، عليه أن ينتقل إلى نبات آخر أو وصفة أخرىٰ لها المفعول نفسه، ربما يجد فيها غايته المنشودة.

٤) في بعض النباتات المستعملة مواد سامة أو مواد تؤدي إلى حساسية من نوع معين، لذلك فإذا **أدت وصفة ما إلى أي إزعاج كان، يجب إيقاف** استعمالها فوراً والانتقال إلى نبات آخر له المفعول نفسه لكنه يحوي مواد مختلفة.

٥) أوردنا مجموعة وصفات مختلفة لعلاج مرض **واحد لأسباب عدة منها مثلاً احتمال عدم توفر** نباتات كثيرة، في منطقة ما، واحتمال عدم استساغة إحدىٰ الوصفات، أو عدم موافقتها لبعض الأشخاص، وغيرها من الأسباب الأخرىٰ.

***

جدول بأسماء معظم النباتات الواردة في هذا الكتاب باللغة العربية الفصحى وباللهجات الدارجة في المناطق المختلفة مع أسماء هذه النباتات باللغة الأجنبية وبيان الشهر الذي تجمع فيه هذه النباتات

اسم النبات بالعربية الفصحى	اسم النبات المرادف باللهجات الدارجة	اسم النبات باللغة الانكليزية أو باللاتينية	اسم النبات باللغة الفرنسية	الأجزاء النباتية المستعملة	الشهر الذي تجمع فيه النباتات
أ					
الأراك (السواك)	المسواك	Savadora percica	Arac - Mésuak	الجذور	
الأُترجّ	الكبّاد	The Cedrate	Le cédratier	الزهور والثمار	
أرقطيون		Arctium Lapu	Bardane	جذور النبتة في سنتها الثانية وما بعد	٤ـ١٠
أُقْحُوان	أزريون الحدائق ـــ ظفر القط	Calendula afficinalis	Anthémis	الجزء الأعلى المزهر من العشبة كامل العشبة عدا الجذور	٧ـ٨ـ٩ ٦ـ٧ـ٨
أخليا ذات ألف ورقة	بعيثران ـ حُزَنْبَل	Yarrow - Milfoil	Achillée mille feuilles	الأزهار	٧ـ٨
إسفاناخ	سبانخ ـ سبانغ .	Spinage	L'Epinard	الأوراق الناضجة	
إكليل الجبل	حصا البان ـ ندى البحر	Romarenus officenalis	Le romarin	أوراق الأزهار	٣ـ٤ـ٥ـ٩ـ ١٠
أناناس	أناناس	Ananas	L'Ananas	الثمار الناضجة	
أنيسون	يانسون ـ حبة حلوة ـ كمون حلو ـ تقده	The Anise	L'Anis	البذور الناضجة	٧ـ٨ـ٩

أوكاليبتوس	الكافور [يسمى أحياناً شجر الكينا خطأً]	Eucalyptus Globulus	Le Camphre	الأوراق التي مرَّ عليها فصل الشتاء	في أي وقت
أويسة عنب		Vaccinium			
أيريل		Airelle	Airelle	الثمار والأوراق	
بابونج		Chamomile	La camomille	رأس الأزهار	٦ـ٧
البرباريس		Berberis bibantica	Berbéridacées	الجذور	٣ـ٤ـ٧ـ٨
برسية	رجل الهر	Gnaphalium arenarum		رؤوس الأزهار	٨
البصل	-	Aliumcepa (onion)	L'Oignon	البصلات الناضجة	٩ـ١٠
بقدونس	مقدونس	Pelroselinum Sativum	Le persil	الجذور والأوراق والبذور	في أي وقت
بطباط	جُنْجُر	Polygonum aricalar	Renouée des oiseaux	العشبة المزهرة	٦ـ٧ـ٨ـ٩ـ١٠
البلّوط	-	Acorn	Le Gland	اللحاء والثمار الناضجة السليمة	في أي وقت
بنفسج	-	Viola odorata (The violet)	La violette	الزهور والأوراق والجذور	في أي وقت
	-				
بهشية شائعة	قرّيص	Elder	Iliacee	الأوراق	٥ـ٦
بَيْلسان	حمان ـ خابور	Sambacusrigra	Sureau	الأوراق	٥
				الأزهار	٦ـ٧
				الثمار	٨ـ٩

اسم النبات بالعربية الفصحى	اسم النبات المرادف باللهجات الدارجة	اسم النبات باللغة الانكليزية أو باللاتينية	اسم النبات باللغة الفرنسية	الأجزاء النباتية المستعملة	الشهر الذي تجمع فيه النباتات
ت					
التمر		The Date	La Datte	الثمار الناضجة	
التوت الأسود	التوت الشامي	Morus nigra	Le Mûrier	الثمار الناضجة	٧ـ٨
التين		Ficus (The Fig)	Le Figuier	الثمار الناضجة	٨ـ٩ـ١٠
التين الشوكي	الصَّبّارة، الصُّبير	The cactus	Cactus	الثمار الناضجة	٧ـ٨ـ٩
ث					
الثوم	ثوم	Allium Sativum (The Ail)		الفصوص الناضجة	٩ـ١٠
ثوم الدببة		Allium ursinum	L'Ail	الفصوص الناضجة	٩ـ١٠
ج					
جاوي		Benzoin	Benjoin officinel	الجذور والأوراق	٤ـ٥ـ٦ـ١٠ـ ١١
جرجير	القرة ـ الكَثّاة ـ الابهان ـ ثناء	Nosturtuim officinale (The Rochet)	La Roquette	كامل الغصن قبل الإزهار	٢ـ٣ـ٤ـ١٠ـ ١١ـ١٢
الجزر		The carrot	La carotte		
جنستا الصباغين		Genista tencoria		العشبة المزهرة	٦ـ٧
الجوز		Walnut	La Noix	الثمار الناضجة ـ الأوراق ـ	
جينسنغ		Panax Genseng	Panaux, Ginseng	الجذور فقط	
ح					
حبهان	هيل ـ الهال	Elettaria Cardamomum	La cardamome	الثمار مع بذورها	قبيل النضج
حرشوف	أنكينار ـ أرضي شوكي ـ خرشوف	Synara Scolymus (The Artichoke)	L'Artichaut	الأوراق الكبيرة المسنّنة والثمار	٤ـ٥ـ٦

الحَرْمَل	الحمحم ـ الخمخم	Peganum harmale	Peganum, Harmale	كامل العشبة مع البذور	أواخر الصيف
حشيشة الدينار		Homulus Lypulus Hop	Houblon	المخروطات الثمرية في مرحلة نصف النضج	٨
حشيشة السُّعال		Tussila	Tussilage	الأزهار والأوراق	٣ ـ ٤ ـ ٥
حشيشة القزاز	القزازة ـ آذان الفأر		Pariètaire	تستعمل العشبة الغضة فقط	من ٤ حتى ١٢
حشيشة القلب	ذاذي ـ هيوفاريقون	Hepericum perforatum	Millepertuis	كامل النبات مع البذور	
حلبة مزروعة	الحلبة	Trigonella Fecnum	Le trigonelle Fenugrec	البذور الناضجة	٦ ـ ٧
حماض بستاني	الحمّيض	Romex asetasa	oxalide, surelle	الأوراق	٣ ـ ٤
حنـدقـون حقلي	إكليل الملك	Mililotus officinalls	Mélilot	الجزء الأعلى من العشبة	٦ ـ ٧ ـ ٨ ـ ٩
حنظل	حنظل	Citrullus colocynthis	Coloquinte	الثمار الناضجة والبذور	
[redacted]					
الخالدة	ذهب الشمس	Helichrysum plicatum	Immortelle des sables	النورات الذهبية تجمع قبل التفتح	٧ ـ ٨ ـ ٩
خبّاز	الخبيزة	Malvasp	La mauve	الأزهار والأوراق	٤ ـ ٥
الختمية	الخطمي ـ ثدّاء	Althea officinalis	Guimauve officinale	أوراق الزهر	٧ ـ ٨ ـ ٩
الخروع		Ricinus commonis	Ricin	الثمار والبذور	
خشخاش بري	شقشقيق ـ دم الأرض	Papavas somniferum	Pavot	السوق والأوراق والثمار والبذور	٥ ـ ٦
الخلّة	سداب ـ صلقين	Ommimajus	Pain de chameau	كامل العشبة والبذور	٥ ـ ٧
الخولنجان الطبي		Alpinia officinulis	Le galanga	الريزومات	
الخيار		The cucumber	le concombre	الثمار الناضجة والبذور	٧ ـ ٨ ـ ٩
[redacted]					
الـدابـوق	الدبق ـ الهدال	Vissus affum	Gluten	الأوراق	١١ ـ ١٢
الداتورة		Datura stramunium	Datura	كامل العشبة والبذور والأزهار	

اسم النبات بالعربية الفصحى	اسم النبات المرادف باللهجات الدارجة	اسم النبات باللغة الانكليزية أو باللاتينية	اسم النبات باللغة الفرنسية	الأجزاء النباتية المستعملة	الشهر الذي تجمع فيه النباتات
[redacted]					
الـــرزيـــن	عِكْرِش - نجيل طبي - سن الكلب	Agropyram repens	Rhexie	الريزومات (الجذور)	٤ـ٥ـ٩ـ١٠
الرواند		Rheum Rhubarb	Rhubarbe	الريزومات (الجذور)	٩ـ١٠
الريحان	الحبق	Sweet basil	La Basilic	الأوراق وكامل النبتة	
[redacted]					
زراوند طياني		Clematis	Aristoloche	كامل العشبة قبل الإزهار	٥ـ٦
زعرور		Cartaegus oxycatha	L'aubèpine	الأزهار والثمار	
زعفران	جيهان - جسد - مص - غمر	Crocus sativus	Le safran	مياسم الأزهار	
زنجبيل		Zingiber officinale	Le gingembre	الريزومات (الجذور)	
زهرة الربيع	كعب الثلج-	Primula viris	Primevère	الأزهار والأوراق والجزامير	٣ـ٤ـ٥ـ٩
زيزفون (الطبي لون أزهاره برتقالياً)		Tilia sylrestris	Tilleul	الأزهار والأوراق المحيطة بها	
[redacted]					
السحلب	قاتل أخيه - خصي الثعلب	Orchis maculatus The	Orchis, Barbone	الدرنات الناضجة	
السرخس	الخنشار - الشُرد	sallop	Fougère	الجذور والأغصان والأوراق	
السرمق	رجل الأوز - الشاي المكسيكي	Chenopodïu ambro-sioides	Arroche; Pourpier sauvage	الزيت والعطر المستخرج من العشبة	

السعتر	الزعتر ـ نمام	Thymus serpyllum	Le thym	الفروع المزهرة	٦ ـ ٧ ـ ٨
السلق		Beta Volgaris	La bette	الأوراق بعد النضج	
السماق	تُتُمْ ـ سماق الدباغين ـ عَرَبْرَبْ	Rhuscoriara	Le sumac	الأوراق ـ الثمار	٩ ـ ١٠
السمسم	الجلجلان	Segamum indicum	Le sésame	البذور قبل النضج	
السنا	سنامكّة	Cassia Acutifolia	Séné	الأوراق	
السوس	العرقسوس	Clycyrrhiza glabra Liquorice	La réglisse	الجذور الغليظة	٣ ـ ٤ ـ ٩ ـ ١٠
ش					
شاي	-	Camelia Thea simensis	Le thè	الأوراق	
الشبرق	أونونيس	ononis spinosa	Bugrane	الجذور	
شرابة الراعي	عناب بري ـ كيس الراعي	capsella bursa patasis	Fragon piquant	كامل النبات يجمع بعد الإزهار وقبل الإثمار	
شقائق النعمان	زهر الدم ـ شقار	Onemone coronaria	Anémone	كامل النبات	٤ ـ ٥ ـ ٦
الشمّر	الشمّرة ـ الشّمار	Foeniciculum Vulgare	Le fenouil	البذور الناضجة	٩ ـ ١٠
الشوفان	الزؤان ـ قرطمان ـ طرطال	Avine sativa	l'avoine	الحبوب والتبن	بعد النضج
الشونيز	حبة البركة . الحبة السوداء	Nigella	La Nigelle	الحبوب الناضجة	بعد النضج
ص					
الصبّار	الصبر ـ الوه	Aloevera	Raquette oponce - cactus	الأوراق وعصيرها	
صَفْصاف	خلاف ـ سوحر	Salix	Saule	لحاء الأغصان بعد السنة الرابعة	٥ ـ ٦ ـ ٧ ـ ٨ ـ ٩
صنوبر		The pine	Le pin		
ط					
طرخشقون		Taraxacum Leptopetalum	Le pissenlit	الأوراق ـ الأزهار ـ الجذور التي تجمع في الخريف أو الربيع مع براعم الأزهار	
طرخون		Artemisia Draconculus	L'estragon	الأوراق وكامل النبتة	

اسم النبات بالعربية الفصحى	اسم النبات المرادف باللهجات الدارجة	اسم النبات باللغة الانكليزية أو باللاتينية	اسم النبات باللغة الفرنسية	الأجزاء النباتية المستعملة	الشهر الذي تجمع فيه النباتات
عدس		Lens esculenta	La lentille	الحبوب الناضجة	٧ـ٨ـ٩
عَرْعَرْ	الساسم ـــ الشيزي - سرو جبلي	Juniperus Communis	Genévrier	القسم الأعلى من الأغصان	٣ حتى ١٠
عروق الصباغين		Chélidonium majus	Grande Chélidoine	الأوراق قبل ظهور الأزهار	٣
عصا الراعي	أنجبار	polygonum Listorta	Houlette	الجذور	٥ حتى ٩
العلّيق	السياج - علّيق دغلي - توت سياج	Bramble	Le Framboisier - Ronce	الأوراق والثمار الناضجة	٧
عنب الدب		Arctostaphylos	Groseille	الأوراق والثمار الناضجة	٤ ـ ٥
عَنصَل	بصل الفأر - الأسقال	Urginia maritima	Scille	الأبصال	٨ـ٩
الغافِث	شجرة البراغيث ـــ شوكة منتنة	Agrimony	Aigremoine	الفروع الغضة	
فجل		Raphanus sativus Radish	Le radis	الجذور - والأوراق	
فجل أسود	فجـل الخيـل ـــ فجـل الحصان	Raphanus nigra Horse Radish	Le Raifort	الجذور الطازجة	١ ـ ٢ ـ ٣ ـ ٩ ـ ١٠ـ ١١

الفريز	تـوت الأرض ـ الفـراولـة ـ الشّليك	Frgaria Visca	La fraise	الثمار ـ والأوراق . تجمع الثمار في الصباح الباكر وتجفف في الظل باعتدال .	٦
الفومي	العقبارون	scorzonerahispanica		كامل النبات والجذور	
الفوّة		Rubia			
ق					
القرّاص	القـرّيـص ــ الخربـق ـ المحمرة (له عدة أنواع)	Nettle	L'ortie	العشبة المزهرة بكاملها مع الجذور	٧ـ٨ـ٩
القرفة		Cinnamum Zey Lanicum	La Cannelle	لحاء الشجر	
قسطل الفرس	كستنا الحصان	Aesculus hippocas tanum	Le chataigner	الأزهار	٥ حتى ٩
قنطريون (عنبري)	ترنشاه ـ ندى العنبر	Centaurea Cyanus	Bluet, centaurée	الأزهـار الـزرقـاء والخارجيـة وتجفـف في الظل	٧ـ٨ـ٩
قيصوم		Artimisia	Citronnelle	الأوراق الغضة والأزهار العليا المزهرة	٤ حتى ٨
ك					
كتّان		Linum usitatissimum	Lin	البذور	١٠ـ١١
كرّاث	البراصيا	Alium porrum	Le poireau	القسم البصلي	٢ـ٣ـ٤ـ٥
كرنب	أبو ركبة	Brassica oleracea	Le chou-rave	الأوراق ـ الساق المتضخمة	
كرويا	كراويا	The carum carvi	Le carvi	البذور الناضجة بعد تجفيفها	٧ـ٨
كسبرة	كزبرة	coriandrum Sativum	La coriandre cultivèe	كامل العشبة ـ البذور	٦
كشمش أسود		Ribes nigrum	Le Groseillier	الأوراق ـ الثمار العنبية	٥ـ٦ـ٧ـ٨
كمثرى	عرموط ـ (إنجاص في بلاد الشام)	Pyrus communis (The pear)	La poire	الثمار الناضجة	

اسم النبات بالعربية الفصحى	اسم النبات المرادف باللهجات الدارجة	اسم النبات باللغة الانكليزية أو باللاتينية	اسم النبات باللغة الفرنسية	الأجزاء النباتية المستعملة	الشهر الذي تجمع فيه النبات
كنباث	ذنب الخيل	Equisetum arrense		الفروع	٦ـ٧ـ٨
الكمأة	الكمه	The Truffle	Les truffes	الحبات الناضجة	
كمّون		Caminum cyminum	Le cumin	البذور الناضجة	
[redacted]					
لاميون أبيض	قرّاص كاذب	White dead nettle	Lamier blanc	الأزهار بدون الكأس	٤ حتى ٩
لسان الحمل	آذان الجدي (منه الكبير ومنه الصغير)	Plantago major	Plantain	الأوراق	٣ـ٤ـ٥ـ٦
لفت	السلجم ـ الشلجم	Brassica napus	Le navet		
ليمون حامض	ليمون	Citrus Limonum Lemon	Le citronnier	الزهر ـ الأوراق ـ الثمار الناضجة	
[redacted]					
متّة	شاي برغواي ـ بهشية أمريكية	Maté Paragway tea	Le matè	الأوراق والفروع الصغيرة	
المَرْيَمية	ناعمة مخزنية ـ قويسه (النوع الذي يزهر زهراً أصفراً)	Salvia officinalis Sage	Sauge	الأوراق	٧ـ٨ـ٩
ملفوف	يخنة	Brassica olevacea	Le chou	الأوراق	تجمع قبل الإزهرار
المليسة	ترنجان	Millissa officinalis	Verveine	الأوراق وكامل النبتة	
[redacted]					
النارنج	نارنك ـ النفّاش أبو صفير	Ciprus vulgaris	Le bigaradier	قشر الثمار ـ الأزهار ـ الزيت والعصير	بعد النضج

النَبْقُ المسهل	دوم ـ بعار	Rhamnus catharticu	Nerprun	لحاء الأشجار التي يتجاوز عمرها ٣ ـ ٤ سنوات ـ تجفف وتخزن لمدة سنة أو سنتين	٤ حتى ١٠
النسْرين	ورد السياج ـ ورد الكلاب ـ بيهن ـ جلنسرين	Rosa canina	Eglantier	الأزهار والثمار والبذور	
النعناع البستاني	النعنع ـ نمام	Mentha piperita	La mentha	الأوراق قبل الزهر	٥ ـ ٦
هـ					
هليون	يَرَامِع ـ كشك الماس .	Asparagus officinalis	L'Asperge	الريزومات	
هندباء برية	بقلة مباركة . هندبُ اللعَّاعة	Cichorium intybus	La chicorèe	العشبة المزهرة والجذور	٣ حتى ٩
و					
الورد		Rosagallica	La Rose	أزرار الورد	٤ ـ ٥ ـ ٦
الوزّال		Sarothamnus scoparius	Landier, ajone	الأزهار ورؤوس الفروع والبذور	٥ حتى ٩
ي					
اليقطين	القرع (الكبير المضلع الكروي)	The gourd	La Courge	البذور ـ والثمار الناضجة	٨ ـ ٩ ـ ١٠ ـ ١١

جدول بأسماء معظم النباتات الواردة في هذا الكتاب وأهم العلل والأمراض التي تفيد في علاجها

من المهم جداً عند قراءة هذا الجدول معرفة الجزء المستعمل من النبات المذكور والطريقة التي يحضر بها الدواء وكيفية استعماله :

أ	
أترج	انتفاخ البطن .
أراك	تطهير جوف الفم
اخليا ذات الألف ورقة	نزف البواسير ـ تشنج الشرايين ـ فقر الدم ـ تشقّق الثدي ـ إبطال مفعول سموم العقارب وغيرها .
أرقطيون	تنقية الدم ـ علاج الدمامل وحب الشباب والجروح المتقيحة ـ لعلاج التسمم بالعناصر المعدنية خاصة ـ يطيل الشعر ويوقف تساقطه .
إسفاناخ (سبانخ)	فقر الدم ـ الحروق الصغيرة .
أقحوان	مقوّي جنسي ـ يدر الحيض ويخفف آلامه ـ تشقّق الثدي ـ يطهر الجروح والقروح ـ لعلاج التهاب حافة جفن العين والجنجل .
إكليل بوقيصي	يفيد في آلام الظهر والنقرس والروماتيزم وآلام الأسنان والآلام عامة ـ معرّق ـ احتباس البول في الجسم .
إكليل الجبل	اضطرابات القلب ـ اضطرابات سن اليأس .
أناناس	الدسك (الطبق) ـ مقوي جنسي .
أنيسون	يسكن السعال ويلين القشع ـ التشنجات المعدية والمعوية ـ يطرد الرياح ـ يدر الحيض ـ يدر حليب المرضع ـ يدر البول .
أوكاليبتوس	زكام ـ السيلانات المهبلية ـ خفض نسبة سكر الدم .
أويسة عنب	تعفّن الأمعاء ـ الأمراض الجلدية الحاكة والرطبة ـ التهابات جهاز البول .
ب	
بابونج	تطهير جوف الفم ـ المغص وتشنجات جهاز الهضم ـ الإسهالات الخضراء عند الأطفال ـ الزكام ـ الإمساك (حقنة) ـ آلام الروماتيزم وداء النقرس ـ أرق ـ السيلانات المهبلية ـ الأكزيما والحكة الجلدية ـ تقيّح ما حول الأظافر ـ الجروح ـ يصبغ الشعر باللون الأصفر ـ لعلاج العيون الملتهبة ـ التهاب الأذن .
البرباريس	أمراض الكبد .
البرتقال	هاضم وفاتح للشهية .

برسية	أمراض الكبد ـ التهاب الكلى والمثانة .
البصل	التيفوئيد ـ طرد الديدان ـ الزكام ـ التهاب الرئة ـ السعال الديكي ـ الربو ـ مرض البهاق ـ الجلطات الدموية ـ الأزمات القلبية ـ الروماتيزم ـ مقوّي جنسي ـ الأرق ـ تضخم البروستات ـ الاعتناء بالبشرة ـ إزالة الثآليل والأثافين ـ الثعلبة ـ تفجير الخراجات المتورِّمة ـ طنين الأذن وضعف السمع ـ تقيح الأذن ـ الوذمات والحبن والاستسقاء .
بصل الفأر	مقوي للقلب ـ اللثة المترهلة وروائح الفم ـ مرض البهاق .
بطاطا	القرحة المعدية .
بطباط	النزوف بأنواعها .
بقدونس	هاضم وفاتح للشهية ـ الرضوض ـ منشِّط للجهاز العصبي والتناسلي ـ آلام الحيض ـ ينظم الدورة الشهرية ـ السيلانات المهبلية ـ الاعتناء بالبشرة ـ يطهر الجروح والقروح ـ للقضاء على قمل الرأس ـ انحباس السوائل في الجسم .
بلوط	علاج قروح الفم ـ النزف اللثوي والمعدي والمعوي والبواسير ـ سقوط الشرج ـ السيلانات المهبلية ـ الأكزيما والتسلخات ـ الجروح والتقرحات الجلدية ـ الفتق الإربي ـ السلس البولي .
بنادورة	إزالة الأثافين .
بهشية	يُدر البول ـ انحباس السوائل في الجسم ـ الرمال البولية ـ الروماتيزم والنقرس .
البيلسان	بواسير ـ زكام ـ سعال ـ وهن ربيعي ـ النقرس ـ الصداع ـ التهاب الأذن ـ مدر للبول ـ احتباس السوائل في الجسم .
ت	
التفاح	الضغط الدموي المرتفع ـ الإسهال والامساك ـ تيفوئيد ـ فقر الدم ـ القرعة ـ الاعتناء بالبشرة ـ حصيات جهاز البول .
التمر	أمراض الكبد ـ أمراض جهاز التنفس بأنواعها ـ فقر الدم ـ مقوّي جنسي .
التوت الأسود	تطهير جوف الفم ومعالجة القلاع والفطور الفموية ـ الإمساك والتهابات الأمعاء ـ يخفض نسبة سكر الدم .
التين	إمساك ـ زكام ـ فقر الدم ـ الكساح ـ ورقه يدر الحيض ـ الثآليل ـ الجروح والقروح والدمامل .
التين الشوكي	الإمساك .
ث	
الثوم	الضغط الدموي المرتفع ـ تطهير جوف الفم ـ طارد جيد للغازات ـ تعفّن الأمعاء ـ تيفوئيد ـ الزحار ـ الكوليرا ـ طارد للديدان ـ الزكام ـ يسكن ألم الأسنان ـ النزلات الصدرية بأنواعها ـ مقوّي جنسي ـ لإزالة الثآليل والأثافين ـ الجرب ـ قشرة الرأس ـ ألم الأذن .
ثوم الدببة	تصلب الشرايين .
ج	
جاوي	الربو .
جرجير	الكلف ـ ينبت الشعر بعد تساقطه ـ داء الحفر ونزف اللثة (الأسقربوط) ـ يدر الحيض ـ التسمم بالنيكوتين ـ تنقية الدم ـ يضر بالغدة الدرقية المضطربة ـ احتباس السوائل في الجسم ـ الرمال والحصيات البولية ـ النقرس .

جذر قرنفلي	بواسير ـ التهاب اللوزات وجوف الفم ـ يحسن عمل الدماغ ـ مقوّي جنسي .
جزر أصفر	القرحة المعدية ونزيفها ـ إسهالات الأطفال والرضع ـ طارد للديدان ـ السل ـ العصبية ـ يدر حليب المرضع .
جنستا الصباغين	الضغط الدموي المنخفض ـ إدرار البول ـ الحصيات البولية ـ الروماتيزم والنقرس .
جوز	كساح ـ ورقه لعلاج السيلانات المهبلية ـ ورقه يوقف إفراز الحليب عند المرضع ـ للتعرق الغزير ـ التقرحات الجلدية ـ يقوي الشعر ويصبغه بالأسود .
جينسنغ	يزيد الحيوية الجسمية العضلية والفكرية ـ وينشّط المقدرة الجنسية .

ح

حبهان	المغص ـ طارد للغازات ـ يقوي القلب ـ يعزز المقدرة الجنسية ـ يدر الحيض .
حرشوف	أمراض الكبد ـ الرمال والرواسب البولية ـ النقرس .
حرمل	مهدىء للسعال وآلامه .
حشيشة الدينار	الربو .
حشيشة السعال	السعال ـ مسكن للألم ومهدىء للأعصاب .
حشيشة القزاز	بواسير ـ مقوّي جنسي .
حشيشة القلب	الضغط الدموي المنخفض .
حلبة مزروعة	خرّاجات شرجية ـ طارد للديدان ـ التهاب اللوزات ـ الدفتريا ـ السعال بأنواعه ـ الربو ـ فقر الدم ـ مقوّي جنسي ـ يدر حليب المرضع ـ تفجير الخراجات المتوزمة ـ تجعيد الشعر .
حمّاض بستاني	إمساك ـ يرقان ـ تنقية الدم .
حندقون حقلي	الجروح العفنة والقروح والدمامل .
حنظل	إمساك

خ

الخالدة	أمراض الكبد .
خبّاز	التهاب اللوزات والحلق ـ يعالج السعال ويليّن القشع .
خردل أسود	لإحداث القيء ـ احتقان الرئة وعسر التنفس ـ الحيض المحتقن .
خرنوب	إسهالات الرضّع والأطفال .
خس	يساعد على الهضم ـ الاعتناء بالبشرة ـ لعلاج القروح والدمامل والحروق ـ لعلاج توزم الأجفان والعيون المتعبة .
خشخاش	مهدىء لنوبات السعال التشنجية ـ الرضوض ـ الأرق ـ يهدىء الأعصاب ـ يعزز المقدرة الجنسية .
خطمي	القرحة المعدية ـ التهاب اللوزات ـ السعال بأنواعه والربو ـ التهابات الكلية والمثانة وحرقة البول .
الخل	هاضم ـ تصلّب الشرايين ـ أمراض القلب ـ الدوالي ـ الصداع ـ يضر بالباه ـ السيلانات المهبلية ـ الجروح والقروح ـ حروق الشمس والماء الحار ـ القوباء ـ الطفح الجلدي ـ الثعلبة ـ لسع الزنابير والعناكب والبعوض .
الخولنجان	مقوّي جنسي .

خيار	الاعتناء بالبشرة ـ الحكة الجلدية ـ يلطف العطش ـ يدر البول ـ الرمال البولية .
د	
الدابوق	الضغط الدموي المرتفع ـ تصلب الشرايين ـ النزف الداخلي .
ر	
الرزين	تنقية الدم ـ ملطف للعطش ومقوي ـ مدر للبول ـ أمراض الكلى المختلفة ـ داء النقرس .
الرواند	إمساك .
الريحان	تشنجات جهاز الهضم ـ آلام الدورة الشهرية .
ز	
زراوند ظياني	الجروح والقروح والتهاب الأظافر .
زعرور	الضغط الدموي المرتفع ـ الإسهالات بأنواعها ـ طنين الأذن .
زعفران	منشّط ومنّبه للأعصاب .
زنجبيل	مقوي جنسي ـ مدفىء .
زهرة الربيع	السعال بأنواعه ـ الربو ـ مليّن للقشع ـ الصداع ـ التهاب عصب الوجه ـ الأكزيما .
زهرة العطاس	التهاب اللوزات ـ البحة ـ الجروح ولدغ الحشرات وعضة الحيوانات .
زيتون	الضغط الدموي المرتفع ـ القلاع وقرحات الفم ـ كساح ـ يخفض سكر الدم ـ برص الأظافر .
زيزفون	حساسية الأرجل ـ الضغط الدموي المرتفع ـ تشنج عضلات الصدر ـ الوذمات والكدمات ـ الأرق .
س	
السحلب	نزف القرحة والأمعاء والبواسير ـ مهيّج جنسي ـ تطهير الجروح والقروح .
السرخس المذكر	مسكّن لآلام الروماتيزم وآلام الظهر والنقرس والصداع العصبي ـ والأرق .
السرمق	طرد الديدان .
السعتر	علاج اللثة وتطهير الفم ـ التهاب المعدة ـ المغص ـ الإسهال ـ الغازات ـ السعال بأنواعه ـ الربو ـ آلام المفاصل والروماتيزم ـ يدر الحيض ـ تشققات الثدي ـ يقوي الشعر ويمنع تساقطه ـ لسع الحشرات ـ يدر البول .
السلق	البواسير ـ الاعتناء بالبشرة ـ التهابات المجاري البولية .
السمسم	يدر الحيض .
السنا	إمساك .
السوس	مفيد للجنس ـ الزحار ـ البحّة ـ التهاب الحنجرة ـ تسكين السعال ـ تليين القشع ـ الروماتيزم ـ التهاب المفاصل ـ النقرس .
ش	
شاي	مهضم ـ التهاب اللوزات وأمراض الحنجرة ـ يكافح نخر الأسنان .
شباشيل الذرة	نزوف داخلية .
الشبرق	نزف البواسير.

شرابة الراعي	الأنزفة بأنواعها .
الشعير	الضغط الدموي المرتفع .
الشمّر	إمساك ـ السعال بأنواعه ـ الربو ـ منبّه للغدد الجنسية ـ يدر حليب المرضع .
الشوفان	السعال ـ ضعف عام وإجهاد ـ أرق ـ الاتصالات الجنسية ـ الأمراض الجلدية كالقوباء والأكزيما ـ الرمال والحصيات البولية .
الشونيز	التجشؤ ـ الربو ـ الصداع ـ مقوي جنسي .
ص	
صفصاف	التهاب باطن الفم ـ التهاب اللوزات ـ مسكّن للآلام ـ النقرس ـ الروماتيزم ـ آلام المفاصل ـ الجروح والقروح ـ خافض للحرارة .
صنوبر	إصابات جهاز التنفس عامة .
ط	
طرخشقون	القلاع وقرحات الفم .
طرخون	هاضم ـ يضر بالباه .
ع	
عدس	طارد للديدان ـ فقر الدم ـ تفجير الخراجات المتوزمة .
عرعر	يزيد مناعة الجسم ـ الروماتيزم .
عصا الراعي	الإسهال المدمى ـ الجروح النازفة .
العلّيق	التهاب المعدة ـ القرحة المعدية .
عنب	أمراض الكبد واليرقان ـ فقر الدم ـ مقوّي عام ـ تنقية الدم ـ احتباس السوائل في الجسم .
عنب الدب	تعفن الأمعاء ـ الإسهالات ـ التهابات جهاز البول المزمنة ـ حصيات ورمال المثانة والحالب .
غ	
الغافث	الناسور الشرجي
ف	
الفجل	مرض الأسقربوط ـ أمراض الكبد ـ علاج آلام الأذن وطنينها ـ يقوي السمع ـ التهابات المسالك البولية .
الفجل الأسود	مقشّع ـ السعال .
الفريز	أمراض الكبد ـ السل ـ النزوف ـ النقرس ـ الروماتيزم وآلام المفاصل ـ الاعتناء بالبشرة ـ مدر للبول ـ الرمال البولية .
الفستق	الغثيان والقيء .
فول الصويا	فقر الدم .
الفوّه	الحصيات الكلوية الفوسفاتية .
ق	
القرّاص	الإسهالات بأنواعها ـ رعاف ـ نزف الرحم ـ الروماتيزم ـ يسهل عملية الطمث ـ يدر الحليب ـ يدر البول ـ التبويل الليلي .
القرفة	منشّط جنسي ـ مدفىء .

قنطريون عنبري	علاج العيون الملتهبة .
القمح	مقوي عام ـ فقر دم ووهن ـ كساح .

ك

كتان	أبو كعب ـ الدمامل والالتهابات الجلدية ـ التهابات المعدة وأسفل البطن ـ مسكّن ـ يليّن القشع ويسكّن السعال ـ تضخم البروستات .
كرّاث	بواسير ـ رعاف ـ السعال بأنواعه ـ الربو ـ يلين القشع ـ يهيج شهوة الجماع ـ تفجير الخرّاجات المتوزمة .
الكرز	هاضم .
كرفس	ملاريا .
كرنب	القرحة المعدية ـ علاج فرط إفراز الغدة الدرقية ـ الجروح العفنة .
كرويا (كراويا)	تدر حليب المرضع .
كريفون	هاضم وفاتح للشهية .
كسبرة (كزبرة)	هاضم ـ رعاف ـ تزيد المني عند الرجال .
كشمش	السعال والتهابات الحلق ـ مدر للبول ـ الروماتيزم والنقرس .
كمثرى	الضغط الدموي المرتفع .
كنباث	البواسير ـ رعاف ـ التهاب اللوزات واللثة ـ نزوف داخلية ـ التعرق الغزير ـ أكزيما ـ الجروح والقروح ـ التهاب ما حول الأظافر ـ داء الذئب ـ التهاب الغدد الدهنية في أجفان العين ـ إدرار البول ـ التهابات جهاز البول وحصياته .
كمأة	مقوي جنسي ـ أمراض العين ـ
كمون	هاضم .

ل

لاميون أبيض	طفح جلدي عند الأطفال ـ السلس البولي .
لفت	أمراض الصدر والحلق والخناقات ـ فقر الدم ـ النقرس ـ الروماتيزم ـ اضطراب الغدة الدرقية ـ تفجير الخراجات المتوزمة ـ الأكزيما وحب الشباب ـ الحصيات الكلوية .
لسان الحمل	إمساك ـ الامتناع عن التدخين ـ الجلطات ـ التسلخات الجلدية ـ الجروح ـ التهاب الأذن البسيط ـ التبول الليلي .
اللوز	القرحة المعدية ـ مقوي عام .
الليمون الحامض	أمراض اللثة ـ انتفاخ البطن ـ عفونة الأمعاء ـ احتقان الكبد ـ طرد الديدان ـ رعاف ـ خناق ـ توعك ـ عصبية ـ تضخم البروستات ـ الاعتناء بالبشرة ـ تكسّر الأظافر ـ الجروح والقروح ـ تقيح قاعدة الأظافر ـ التهاب حافة عين الوليد ـ الحكة والحرقة حول الأعضاء التناسلية عند الشيوخ .

م

المتة	مهضم ـ إمساك ـ شقيقة ـ الوساوس السوداوية .
المريمية	سقوط الشرج ـ حكة الأعضاء التناسلية عند الشيوخ ـ مقوي عام ـ شلل ـ يوقف إفراز الحليب ـ يخفض نسبة سكر الدم ـ الاعتناء بالبشرة ـ التعرق الغزير .
مشمش	فقر الدم ـ الغشاوة ـ يقوي البصر .

ملفوف	القرحة المعدية ـ التهاب الرئة ـ السعال بأنواعه ـ فقر الدم ـ الكساح ـ مسكن لآلام الأعصاب ـ روماتيزم ـ نقرس ـ آلام المفاصل ـ الأكزيما ـ الغنغرينا ـ الحروق ـ الكدمات ـ الجروح ـ القروح ـ داء المنطقة .
الملّيسة	ألم الأذن .
ن	
النبق المسهل	إمساك
النارنج	المغص
نخالة القمح	هاضمة ـ إمساك ـ السعال العادي .
النسرين	السل ـ فقر الدم ـ أمراض الكلى ـ النقرس ـ الروماتيزم ـ تسلخات الأطفال .
النعناع البستاني	المغص ـ الغازات ـ الفواق ـ أمراض الكبد ـ الزكام ـ الربو ـ التهاب الجيوب ـ التهاب القصبات ـ الصداع ـ آلام الأسنان ـ آلام الحيض ـ يحرك شهوة الجماع .
هـ	
هليون	يرقان .
هندباء برية	إمساك ـ أمراض الكبد ـ سوداوية ـ فقر الدم ـ الشلل ـ لدغ الحشرات .
و	
الوزال	أمراض الكلى وحصياتها ورمالها ـ تجمع السوائل في الجسم .

* * *

جدول يبين أكثر الزيوت شيوعاً وأهم استعمالاتها

زيت الأنيسون	للقضاء على قمل الرأس
زيت الخروع	إمساك ـ يطري الشعر الجاف .
زيت الذرة	الكولسترول ـ ارتفاع الضغط الدموي ـ تنعيم الشعر الخشن والجاف .
زيت الرز	الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل .
زيت الزيتون	إمساك ـ أمراض الكبد ـ الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل ـ الاعتناء بالبشرة ـ تساقط الشعر.
زيت السيرج	إمساك ـ الحنجرة المتعبة ـ البحة ـ الربو ـ الجلطات ـ تصلّب الشرايين .
زيت عباد الشمس	الكولسترول ـ تصلب الشرايين ـ يسكن آلام الأذن الوسطى ويرمم غشاء الطبل .
زيت العرعر	الشلل
زيت القطن	يسبب العنة عند الرجال .
زيت الكتان	أمراض الكبد ـ الحروق .
زيت اللوز	بواسير ـ العضلة الشرجية ـ الأكزيما والأمراض الجلدية الحاكّة ـ يرمم غشاء الطبلة ويسكّن آلام الأذن الوسطى ـ الرمال البولية .

* * *

المراجع والمصادر

- ابن أبي أصيبعة : عيون الانباء في طبقات الأطباء .
- ابن البيطار: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية .
- ابن سينا : القانون في الطب .
- ابن قيم الجوزية : الطب النبوي .
- ابن ماسويه : النوادر الطبية .
- أبو الشوك ـ د. محمد محمد : الرائد في الأمراض الباطنة .
- بو ميرانز ـ د . هيرمن : الضغط الدموي .
- تريمر ـ د. أويل : الحياة والشباب .
- الرازي : الحاوي في الطب .
- رشاد ـ عز الدين : النباتات الطبية والفطرية .
- رفعت ـ د. محمد : مكتبة البيت الطبية .
- رويحة ـ د. أمين : التداوي بالأعشاب .
- زيتوني ـ د . بدر الدين : الطب الشعبي .
- سعد ـ د. شكري إبراهيم : نباتات العقاقير والتوابل .
- الشافعي ـ د. محمد ـ وحلم شاروبيم : النباتات الغذائية والطبية .
- الشهابي ـ الأمير مصطفى : معجم الألفاظ الزراعية .
- طراب ـ متى (الراهب الحلبي) : قاموس الطب البيتي في الأمراض ومداواتها .
- عامر ـ د. محمد رشاد : الموجز في علم الصحة العامة .
- عرموش ـ د . هاني : أسناننا وكيف نحافظ عليها .
- عرموش ـ د . هاني : التدخين بين المؤيدين والمعارضين .
- العودات ـ د. محمد ـ و د. جورج لحام : النباتات الطبية واستعمالاتها .

- **عيسى ـ د. أحمد** : معجم أسماء النباتات .
- **غازي ـ الصيدلي مسلم** : أسرار العافية [الجزء ١ ـ ٢] .
- **قباني ـ د. صبري** : الغذاء لا الدواء .
- **قدامة ـ الأستاذ أحمد** : قاموس الغذاء والتداوي بالنبات .
- **الكازروني** : شرح الأدوية المفردة من قاموس ابن سينا .
- **مريدن ـ د. عزت** : علم الأدوية .
- **مفتاح ـ د. رمزي** : إحياء التذكرة (تذكرة داوود الأنطاكي) .
- **مفتاح ـ د. رمزي** : رسائل إخوان الصفا .
- **معلوف ـ د. أمين** : معجم الحيوان .
- **المنجد ـ د. إحسان** : العقاقير وتركيبها الكيميائي .
- **المهايني ـ د. أكرم** : علم الأدوية .
- **هاوزر ـ د. جايلور** : الغذاء يصنع المعجزات .
- مجموعة مقالات ودراسات وإحصائيات عن النباتات وفوائدها مأخوذة عن بعض المجلات العلمية الموثوقة .
- مجموعة من كتب التدريس الجامعي في كليات الطب .
- بعض الرسائل الجامعية عن النباتات والمعدّة لنيل لقب دكتور.

* * *

الفهرست

الفصل الأول

جهاز الهضم

الفصل الثاني

جهاز التنفس

الموضوع	الصفحة

الفصل الثالث

جهاز الدوران

الفصل الرابع

جهاز البول

الفصل الخامس

الجهاز العصبي

الفصل السادس

الجنس

الفصل السابع

نسائيات

الفصل الثامن

الجلد

الفصل التاسع

الشعر

الفصل العاشر

الغدد والهرمونات

الفصل الحادي عشر

العظام والمفاصل

الفصل الثاني عشر

الأسنان

الفصل الثالث عشر

العين والأذن

الموضوع	الصفحة

الفصل الرابع عشر

البدانة والنحافة

الفصل الخامس عشر

الظمأ وارتفاع الحرارة وأمراض أخرى

إرشادات عامة

الجداول

رقم : 92-237